

मुद्रक :—
श्री बी लखे,
जब मुद्रण विदिय प्रेस,
गामदेवी बम्बई ७

प्रकाशक :—
बाळ हीरजी डी तारापोरवाळ
श्री. बी तारापोरवाळ लम्स
अॅम्ब कम्पनी प्रायव्हेट लि
२९ दाबामार्ग नैराजी मार्ग
कोर्ट बम्बई

मानकपन

यह पुस्तक क्यों और कैसे लिखी गई

पैंतीस वर्ष पूर्व मैं न्यूयॉर्क के कुछी नवपुत्रकों में से था। मैं मोटर दूक बेच कर ठोकी कमाता था। मोटर दूक किश शक्ति से दौड़ती है इस का भी मुझ ज्ञान न था। यही नहीं, मैं कुछ जानना भी नहीं चाहता था। मुझे अलग पन्थे से नज़रत थी। पश्चिम की ५३ वीं स्ट्रीट में स्थित क्लारिफो से मरे अत्यन्त सामान्य रूप से सजे कमरे में रहना मुझे पसन्द नहीं था। मुझे स्मरण है कि मेरी मंजूर शहरों कीबाधे पर दंगी रहती थी और जब मैं सड़के बरसने के लिए नेकटारूँ भिने जाता तो क्लारिफो कमरे में चारों ओर मागती नज़र आती। मुझे लस्ते और गन्दे रेस्ट्रों में भोजन करना अच्छा नहीं लगता था। वे भी क्लारिफो से मरे रहत थे।

प्रायः रात को मैं अकेला सरदर्द से खूर पर सोड़ता। इस तर दर्द का कारण था - निराशा, चिन्ता कटुता और विराह। मुझ में विराह इतलिय था कि कौत्तिय क रिनों में जो मुनहल स्वप्न मैंने बेच वे वे कुस्वप्न बन कर रह गए थे। यह भी कोई चिन्त्यो थी? क्या यही वह महान उपक्रम था विरही मैंने इतनी उत्सुकता से प्रतीक्षा की थी? क्या मरे जीवन का अन्तिमय यही था कि मैं ऐसी नौकरी करूँ जो मुझ पसन्द न हो। क्लारिफो के साथ रहूँ निरुम्मा भोजन करूँ और मरिष्य से कोई माया न रहूँ? यही कौत्तिय के रिनों क, पुस्तक लिखने क, राग्न का लफार करने तथा पढ़ने लिखने के लिये अवकाश की कामना थी।

मुझे शिखि था कि अपनी उल मनचाही नौकरी को छोड़ने से मुझ लाभ ही होगा हानि नहीं। मेरी विपुल धन संघप्य करने की इच्छा नहीं थी किन्तु मैं जीवन को कार्यक बनाना चाहता था। संघप्य में, मैं उस अवस्था को पहुँच गया था जो महान निर्णय की अवस्था है और विरहा कामना प्रत्येक नवपुत्रक का जीवनोद्धारकन का भी गवेष करने के पूर्व करना पड़ता है। इसलिय मैंने अपनी जीवन शिषा निश्चित कर ली। इस निर्णय ने मरे मरिष्य को पूरतया बन्ध रिया। इसन मरे गत पैठीत वर्गों का मुगी बना रिया तथा अपनी काफनिक माकांशानों से भी अधिक पुरस्कार प्रदान रिया।

मेरा निर्णय यह था - जो काम मुझे पसन्द नहीं, उस में नहीं करूँगा। मैंने पार वर्गों तक निरीये के बरम्बरों क ररद रीचरन कौत्तिय में अल्पपन रिया था और सिद्ध करने की तैयारी की थी। इसलिय मैंने निश्चय कर रिया कि मैं शशि-लाभानों की मो-कहाओं में अल्पान्न-कार्य करूँगा। तब मुझे दिन में अवकाश रहेगा। मैं पुस्तकें पढ़ लूँगा, मास्त्र तैयार कर लूँगा। उन्मात एवं कलानिरी रिय लूँगा। मैं चाहता था कि " लिखने के लिये लूँई और लिख कर लूँई" - पारन करूँ।

अब प्रश्न यह था कि रात्रि-शास्त्र के प्रौढ़ों को कौन सा विषय पसंद ? मैंने अपने कॉलेज के प्रशिक्षण पर विचार किया और मुझे विदित हुआ कि कॉलेज में मैंने जो कुछ पढ़ा उठ ठब से अधिक व्यावहारिक धाम मुझे अपने जीवन और व्यवसाय बन-बकतता के अनुभव और प्रशिक्षण के द्वारा प्राप्त हुआ ! क्यों ? इसलिये कि इस से मेरी मीरता और अनास्था कृप्य हो गई और लोगों से व्यवहार करने में मुझे विश्वास और साहस प्राप्त हुआ । मैंने स्पष्ट रूप से समझ लिया कि नेतृत्व उठ व्यक्ति को सिखाता है जो सहा हो कर अपने विचार व्यक्त कर सके । मैंने कालम्बिया विश्व-विद्यालय तथा न्यूयॉर्क विश्व-विद्यालय की रात्रि में संज्ञासिद्ध बन-बकतता कक्षाओं में अध्यापन कार्य करने के हेतु आवेदन-पत्र भेजे किन्तु उन विश्व-विद्यालयों को मेरी सहायता की अपेक्षा नहीं थी । वे अपना काम स्वयं ही चला देना चाहते थे ।

उससे मुझे निराशा हुई किन्तु आज मैं ईश्वर को धन्यवाद देता हूँ कि उन्होंने मेरे आवेदन को ठुकरा दिया क्योंकि मैंने उसके बाद बार् एम सी ए की रात्रि शास्त्रियों में पढ़ना आरम्भ किया जहाँ मैं अपने परिश्रम की सफलता के प्रत्यक्ष एवं शीघ्र प्रमाण प्रस्तुत कर सका । कैली पुनीती भी वह थी । प्रौढ़ विद्यार्थियों को कॉलेज की सख और सामाजिक मान की इच्छा थी इसलिये वे मेरी कक्षाओं में नहीं आते थे । वे केवल एक उद्देश्य से आते थे वह यह कि उनकी समस्याओं का हल उन्हें मिल जाए । वे इस योग्य बनना चाहते थे कि किसी कारोबारी समा में जाके होकर, मय से कौये बिना अपने विचार व्यक्त कर सकें । सेसमेन इस योग्य बनना चाहते थे कि अपना साहस बटोर ने के लिए मकान के तीन चार चक्कर काटे बिना ही किसी कठोर प्राहक का सम्मना कर सकें । वे अपने में संतुष्ट और आत्म-विश्वास का विकास करना चाहते थे । वे व्यापार में उन्नति करना चाहते थे और अपने परिवार के लिये अधिक धन कमाना चाहते थे । वे अपनी टपुछन की किस्तों में बड़ा करते थे और रिजस्ट न मिडमे पर टपुछन-की देना भी बन्द कर देते थे । मुझे भी बेतन नहीं मिळता था । काम या परसेन्टेज मिळता था इसलिये अपना गुजर चखने के लिये बड़ा व्यावहारिक होना पड़ता था ।

मुझे उठ समय म्मा कि अध्यापन कार्य करने में मुझे बड़ी असुविधा होती है किन्तु आज मैं महसूस करता हूँ कि मैं तब एक अनुभव प्रशिक्षण प्राप्त कर चुका था । मैं अपने विद्यार्थियों को मेरबा देता और उनकी समस्याएँ सुझाने में सहायता करता । मैं प्रत्येक ठब को उत्तेजक और उत्साहपूर्ण बनाए रखता ताकि विद्यार्थियों का माना बारी रहे ।

वह एक उत्साहपूर्ण कार्य था । मुझे उतसे रुचि थी । मैं यह बेलकर कल्पित रह जाता था कि व्यापारी लोग कितनी बखरी आत्म विश्वास का विकास करते हैं और कितनी बखरी उनमें स कई तरकीबें कर जप्टी भाव बना लेते हैं । कक्षाओं का मेरी उच्चतम

भाषाओं से भी अधिक सज्जता मिल रही थी। तीन सत्र के अन्दर ही बाई एम सी ए. संस्था जो रात्रि के बीच डास्त्र देने के लिये भी तैयार नहीं थी मुझे परसेण्टेज के हिसाब से तीस रुपये प्रति रात्रि देने लगी। आरम्भ में तो मैं जन-बन्धुता की शिक्षा देता था किन्तु ज्यों ज्यों वर्ष बीतते गए त्यों त्यों मैं मरसूल करता गया कि प्रौढ़ों को एक व्यवहार की शिक्षा और योग्यता की भी आवश्यकता थी। लोकव्यवहार पर सिखी गई एकी कार्य भी उपयुक्त पुस्तक में नहीं जानता या इतिवृत्त में स्वयं इस विषय पर एक पुस्तक लिखी। वह पुस्तक आम तरीके से नहीं लिखी गई थी। कक्षाओं में पढ़ने वाले प्रौढ़ विद्यार्थियों के अनुभवों के आधार पर उत्तरी रचना हुई थी। उस पुस्तक का नाम मैंने 'हाउ टु विन फ्रैट एण्ड इन्सुप्लस विपुल' अर्थात् लोक व्यवहार रखा।

वृद्ध वह पुस्तक मरी प्रौढ़ कक्षाओं के लिये-करत पाठ्य पुस्तक के रूप में लिखी गई थी इतिवृत्त मुझ स्वप्न में भी आया नहीं थी कि वह इतनी लोकप्रिय होगी। इसका अतिरिक्त मैं पार मध्य पुस्तकें भी लिख चुका था जो लोकप्रिय नहीं हुई थी। इस दृष्टि से भाव मैं सम्मननः उन लेखकों में से हूँ जो अपनी सज्जता से ईश्वर हैं।

ज्यों ज्यों जन गुजरते गए, मैं मरसूल करने लगा कि उन प्रौढ़ विद्यार्थियों की समस्याओं में से सबसे बड़ी समस्या थी 'बिन्ता'। मेरे विद्यार्थियों में से अधिकांश प्रकृष्ट, सम्मनन इन्डिनिपर और एकाउण्टेण्ट थे। सभी प्रकार के व्यवस्थाप और पन्थों के वे लागू थे और उन में से अधिकांश की अपनी समस्याएँ थी। उन कक्षाओं में लिखा भी था जो पाठ्य व्यापार करती थी या परिशिष्टी थी। उनही भी अपनी समस्याएँ थी। इतिवृत्त रात्रि दे कि मुझे बिन्ता का परामर्श देना किया जाय इस विषय पर लिखी गई पाठ्य पुस्तक की आवश्यकता मरसूल हुई। इस बार फिर मैंने प्रौढ़ पुराण की ग्राह्य की। म्यूचुअल अन्तर्गत विषय पन्थु पण्ड कोठी सज्जत इन्डिनिपर विपुल पुस्तकालय में मैं गया और छात्र करत पर पर जानकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि बिन्ता विषय पर लिखी गई केवल बाईस पुराणें बहीं थी लुपी में थी। मुझ पर जानकर प्रसन्नता हुई कि बीसो-सकड़ों पर लिखी गई एक ही नमानी पुराणें बहीं थी। उन पुस्तकों की संग्रहा बिन्ता पर लिखी गई पुराणों की संख्या से लगभग दो गुनी अधिक थी। हे न वह सब की बात। वृद्ध बिन्ता मानवता के सामने सबसे बड़ी समस्या है। क्या भाव मरसूल मरी करत कि देश का प्रत्येक उच्च विद्यालय एवं कॉलेज बिन्ता का देते रोका जाय इस विषय का वाक्यक्रम में सम्मिन्ड करत। देश में कोई भी ऐसा कॉलेज मरी है जिस में एक वर्ष के निम्न भी इस विषय को पढ़ाया जाय हो। मैं न तो काम में काम देम कॉलेज का नाम मरी मुना। इतिवृत्त मरी ही मैंने मरसूल हाउ टु बी नमनेब वृद्ध (नमनेब वृद्ध बिन्ता देने की बात) में लिखा है कि

‘ एक किताबें रटने बाबों में नाच-गान के सिबे आवश्यक ब्यावहारिक तैयारी की बितवी कमी होती है उतनी ही कमी हम में ब्यावहारिकता के सिबे आवश्यक तैयारी की होती है और उची कम तैयारी के साथ हम प्रौढ़ता में प्रवेश करते हैं।’ — लेखक ने इस में कोई आश्चर्य की बात नहीं कही है और इसका परिणाम यह होता है कि हमारे अल्पवयों के आगे से अधिक बीमार स्नायु एवं मनोबोग बन्व ब्याबिबों से पीड़ित होते हैं ।

मैंने न्यूयॉर्क के शार्वजनिक पुस्तकालय में रखी हुई उन बार्ध पुस्तकों को पढ़ा और इसके अतिरिक्त ‘ चिन्ता ’ पर लिखी गई बितनी भी पुस्तकें मिळ सकीं मैंने खरीद लीं । किन्तु उन पुस्तकों में से एक भी ऐसी नहीं निकली जिसे मैं अपनी कक्षा के प्रौढ़ विद्यार्थियों के लिए पाठ्य पुस्तक के रूप में प्रयोग में लाता । इसलिये मैंने स्वयं एक ऐसी पुस्तक लिखने का निश्चय किया ।

छात्र वर्ष पूर्व मैंने इस पुस्तक को लिखने की तैयारी की । सो कैस ! समय समय पर दार्शनिकों में चिन्ता के विषय में जो कुछ लिखा है उसे मैंने पढ़ डाला । कम्युनियस के समय से लेकर बर्षिक के समय तक लिखी गई सभी दार्शनिकों मैंने पढ़ डालीं । मैं सभी तपकों के प्रमुख व्यक्तियों जैसे जेक डेग्रेवी बनरक ओमर ब्रेडले बनरक मार्क क्लार्क हेनरी फोर्ड एडिनोर इन्वेस्ट और डोरोथी डिकर को मिळ चुका हूँ किन्तु वह केवल आरम्भ था ।

मैंने अन्य कुछ ऐसे प्रयत्न भी किये जो इन्टरम्यु और फुन-पाठन से अधिक महत्वपूर्ण थे । मैंने बीच बीच तक अपनी प्रौढ़ कक्षाओं की प्रयोग शाळा में चिन्ता पर विषय पाने के सिबे काम किया । जहाँ तक मैं जानता हूँ यह प्रयोग शाळा संसार में अपने ढंग की पहली एवं एक मात्र प्रयोग शाळा थी । हमने, विद्यार्थियों को चिन्ता रोझने के सिबे कुछ नियम किये और उन नियमों का अपने जीवन पर प्रयोग करने के सिबे कहा और उनके जो परिणाम निकले उनके विषय में कक्षाओं में विचार विमर्श किया । अन्य विद्यार्थियों ने भी इस सम्कल्प में मूठकाल में जो पद्धतियाँ अपनायी थीं, उनके बारे में विचरण प्रस्तुत किये ।

इस अनुभव के परिणाम स्वरूप ‘ चिन्ता को कैसे खीटा जाए ’ इस विषय पर मरे समाक से मैंने संसार के अन्य किसी भी व्यक्ति से अधिक बात खीठ लुनी इसके अतिरिक्त चिन्ता को कैसे खीटा जाए ? इस विषय पर मैंने टैकडों मापण लुने । वे मापण डाक द्वारा भेजे गये थे । वे वे मापण थे जो लमूबे कनाडा और अमेरिका के एक ही उत्तर से भी अधिक घाटों में संघास्थित हमारी कक्षाओं में किये गये थे; तथा किनके सिबे पुरस्कार किये गये थे । इस प्रकार वह पुस्तक किसी कन्ध कमरे की उपज नहीं है । और न वह कोई चिन्ता को खीठने के विषय में कोई बौद्धिक प्रयत्न ही है बल्कि मैंने हवायों

प्रोग्रेसिभे विन्ता को किस प्रकार जीता इस विषय पर एक संक्षिप्त पाठ-प्रवाह विवरण लिखने का प्रयास किया है। यह बात निश्चय है कि यह पुस्तक व्यावहारिक है।

मुझे यह बतानाते हुए खुशी होती है कि इस पुस्तक में किसी भी काव्यनिक भयना अस्पष्ट अपरिचित क, ए, ग की कहानियाँ नहीं हैं जिन्हें कोई पहचान न सके। कुछ इसके बुनके किस्तों का छोड़ कर इस पुस्तक में व्यक्तियों के नाम और पठ दिने गये हैं। यह पुस्तक प्रमाणित विवरण है और इसकी ताग है।

मैथ दार्शनिक बेलेरी के अनुसार विज्ञान तन्म परिणामों का एक संकलन है। उसी प्रकार यह पुस्तक भी हमारे विज्ञानपूर्ण जीवन से छुटकारा पाने के लिये सफल और प्रमाणित तुल्यो का एक संकलन है। फिर भी मैं आपको एक बात कह देना चाहता हूँ और यह कि इस पुस्तक में आपको नई बात नहीं मिलेगी, किन्तु आपको बहुत सी ऐसी बातें अवश्य मिलेंगी जिनका आम तौर से व्यवहार नहीं हुआ है। जहाँ तक हमें नई बातों की जानकारी की आवश्यकता नहीं रहती एक पूरा जीवन बिताने के लिये हम पहले ही से पर्याप्त बातें जानते हैं। हम अपने 'गोस्टिन बस और 'द वरमन भोजन व माउण्ट' पढ़ें। हमारी कठिनाई अज्ञानता न होकर बढ़ता है। इस पुस्तक का उद्देश्य यह है कि पुरातन एवं मूलभूत तथ्य को फिर से सिखा जाए, उसकी व्याख्या की जाए, उसका प्रवाह निश्चित किया जाए तथा उसे वातावरण के अनुकूल बनाया जाए और आपको बढ़ता मित्र कर उन तथ्यों के प्रयोगों के लिए आपको प्रेरित किया जाए।

मानने यह पुस्तक, यह बात पढ़ने के लिये नहीं थी कि यह पुस्तक कैसे लिखी गयी है। आप इसकी व्यावहारिकता देखना चाहते हैं। डीक है! पहले इस पुस्तक के पत्राक्षरित क्षेत्र पढ़ें और यदि उन पत्राक्षरित पृष्ठों के पढ़ लेने के बाद भी विज्ञान को देखने के लिए और जीवन का आनन्द उठाने के लिये नहीं शक्ति एवं प्रेरणा न मिले तो आप इसे रद्दी की टोकरी में डाल दें। यह पुस्तक आपको निश्चय बचाए है।

डेस कारनेगी

विषय — सूची

प्राग नं

प्राक्कथन — यह पुस्तक क्यों और कैसे लिखी गई

भाग १

चिन्ता सम्बन्धी खानने योग्य मौखिक तथ्य

१. भाव की परिधि में रहिये	१
२. चिन्ताजनक परिस्थितियों का मुक्तज्ञान की चमत्कारी विधि	११
३. चिन्ता आप के साथ क्या कर सकती है	१८

भाग २

चिन्ता-विश्लेषण की सूक्ष्म रीतियाँ

४. चिन्ताकारक समस्याओं का विश्लेषण एवम् समाधान करने की रीति	१
५. इस विधि से आपकी पचास प्रतिशत व्यावसायिक चिन्तार्ये दूर हो जाएँगी	१०
इस पुस्तक से अधिक से अधिक काम उठाने के नौ नुस्खे	४२

भाग ३

चिन्ता आपको मिया दे इसके पूर्व आप चिन्ता को कैसे मिया सकते हैं

६. शौन्दा को दिमाग से बाहर कैसे लदेड़ी जाए	४६
७. अपने को पुन से बचाइये	५५
८. यह नियम आपकी अनेक चिन्ताओं का परिहार कर देगा	६१
९. होनी को स्वीकार कीजिए	६७
१०. चिन्ता से होमेबाकी हानि को सीमित कर दीजिये	७६
११. इधेही पर तरतों उठाने की कोशिश न कीजिये	८२

भाग ४

मन में मुक्त-शान्ति रखने की सात विधियाँ

१२. वे शब्द आपकी चिन्तनी बदल देंगे	८८
१३. जैसे के साथ वैसा करके हानि मत उठाइये	१
१४. मेरी कर कुर्से में डाल	१८
१५. क्या आप अपनी निबामतों का छोड़ा करेंगे	११४
१६. मन में मुक्त शान्ति रखने के सात उपाय	१२

१७ जीवन के लयदात का मिटास में बदल दो	१२७
१८ शौहर दिनों में मनधी उदासी दूर करने का उपाय	१३४

भाग ५

बिम्बापर बिजब पाने के स्वर्णिम नियम

१९. भरे माता पिता ने बिन्ता को कैसे पीता	१४८
--	-----

भाग ६

भास्तेचना की बिम्बा से दूर रहने का उपाय

१ याद रखिए मूठ कुचे को कोई छान नहीं मारता	१६६
२१ यह उपाय कीबिए तो भास्तेचना से भासका दुस्त मही पहुँचेगा	१६९
२२ मेरी मूले	१७३

भाग ७

क: बिबिबो जो आपकी बिम्बा भीर बकान दूर कर आपको प्रबुहित रनेगी

२३ आरम्भ कीबिए ताष्टि भास अधिक काम कर लें	१७९
२४ भासधी यज्ञान का कारण क्या है तदर्थ भास क्या कर लच्छते हैं	१८३
२५ यज्ञान स दूर रहकर परिधी भरणे सौरन का कैसे मणुज्य बनाए रने	१८७
२६ यज्ञान एवं बिन्ता रोषक उपयागी एवं व्यावहारिक भासते	१९३
२७. यज्ञान बिन्ता तथा रोष उतमम करनेवात्री मन रिपति को निदाने के उपाय	१९८
२८. अनिद्रा धी बिम्बा में कैसे बना जाय	२ ६

भाग ८

प्रयज्ञना एवं सचलना रोष बाण काम कैसे लोका जाय

२९. जीवन के दो मण्डपपूर्ण निर्गम	२१३
----------------------------------	-----

भाग ९

३ भासधी से लगर प्रीपत बिम्बाएँ	२१६
--------------------------------	-----

भाग १०

द्विन बिम्बा पर बिजब कैसे पाई

बलीक लच्छी कहानिबी

जो बड़ी विपत्तियों ने मुझ पर एक साथ हमला बोझ दिया था	२३३
छेत्सक :— सी बार्ड प्लेकगुड	
जेलक एक घण्टे में ही मैं घोर आघातों का बन सकता हूँ	२३५
छेत्सक :— प्रसिद्ध बर्बसाफी रोडर डब्ल्यू वेम्सव	
हीन मानना से मेरा पिंड कैसे बूटा	२३६
छेत्सक :— एडमर रॉमस	
मैं अल्हाद के बागीचे में रहता था	२४
छेत्सक :— थ्यर बी सी बोडके	
वे पाँच विधियों किन्ता मैं किन्ता सिद्धमे के लिये प्रयोग करता हूँ	२४३
छेत्सक :— मा विडिन्म डिपोन केन्स	
मैंने कब भी मुसीबतों का मुकाबला किया है और आज भी कर सकता हूँ	२४५
छेत्सक :— डोरोपी डिक्स	
मुझे सबसे तक किन्ता रहने की उम्मीद नहीं थी	२४७
छेत्सक :— जे सी पीवे	
मैं म्यामाम शाखा में मेहनत करता हूँ और छेर में जाता हूँ	२४८
छेत्सक :— कनेक इवी इग्नन	
बर्बानिया टेक्निकल कॉलेज में मैं किन्ता का सिद्धा बना हुआ था	२४९
छेत्सक :— जिम बर्बसाक	
मैं इस वाक्य के सहारे जी रहा हूँ	२५१
छेत्सक — डॉक्टर जोसेफ डार सीड	
मैं रतातक में पहुँचकर भी किन्ता रहा	२५२
छेत्सक :— डेड एरिक्सन	
मैं भी कभी दुनिया के महान् मूर्खों में से एक था	२५३
छेत्सक :— परसी एच थ्याडिंग	
मैंने अपनी आत्म का बरिवा हमेशा खुल रखा	२५४
छेत्सक :— जेन ऑर्दी	
बह बाली मैंने भारत में घुनी थी	२५७
छेत्सक — ई स्टेन्के जोन्स	
जब धरिण मेरे द्वार पर आए	२५९
छेत्सक :— होमर कोच	

- चिन्ता जैसे प्रबल शत्रु से मेरा संघर्ष
सेलक :— हेंप्ली २६२
- मैंने अनायास्य से दूर रहने के लिए भगवान से प्रार्थना की
सेलिका :— फेमरीन हॉब्स २६३
- मेरा व्यवहार उन्मादग्रस्त छी का ठा पा
सेलक :— केमेरोन शिप २६४
- अपनी पत्नी को रकाबिबों बोट देता कर मैंने चिन्ता का परि त्याग
करना सीखा २६७
- सेलक :— रेबरेण्ड बिस्विम युड
- व्यस्त रहने में मुझे अपनी समस्या का हल मिला
सेलक :— डेल एडम २६९
- समय बहुत—यही समस्याओं को बनने आप हल कर देता है
सेलक :— सुई टी मानेण्ड बुकिर २७०
- बोल्ने और डिस्ने - बुस्ने की मुझे मनाई थी
सेलक — आसेक - एम - रवान २७२
- जब मैं एक काम हाथ में लेता हूँ तब दूसरे काम की चिन्ता
निस्कुल छोड़ देता हूँ २७३
- सेलक :— ओइंवे टीड
- परि मैंने चिन्ता का परि त्याग न किया होता तो कमी का कर में
सेट गया होता २७४
- सेलक :— कोवी मेक
- एक ही ठाये सब लगे सब लगे सब जाएँ
सेलक :— जॉन हॉमर मीकर २७५
- अब ईश्वर मेरा पब-प्रदर्शक है
सेलक :— जोजक दम कोटर २७६
- जॉन डी रोडफेडर के वैतान्तीय वर्ष २७८
- काम लगभगी पुस्तक बढ़ने के कारण मरा हास्य जीवन गह होते होते
बन गया २८५
- सेलक :— बी आर टक्कु

मैं घने। घने। आत्म-हनन कर रहा था क्योंकि मुझे आराम करना नहीं आता था २८७

लेखक — पौंड सेम्सग

एक लष्नी समतकारपूर्ण पटना २८८

लेखक :— श्रीमति ज्योति बरीर

पक्का २८९

लेखक :— प्रेमक मोहन

मैं इतनी विनित्त रहती थी कि अठारह दिनों तक मोहन का एक प्रास भी नहीं लिया २९

लेखिका :— केपरीन हॉकडोम्ब



१ आज की परिधि में रहिये

सन् १८७१ के दशक की बात है; एक नवयुगक में एक पुस्तक पढ़ी। उसके एक वाक्यमें उसका अभिप्राय को अत्यन्त प्रभावित किया। यह पुस्तक मॉन्टिप्यन अनरस होसियर में चिन्ता-शास्त्र का विषयी थी। हम निर्वापक परीक्षा में मकलता प्राप्त करने की बहुत चिन्ता थी। क्या करे! क्यों जाए! चिन्तितक प्रति कैसे स्थापित करे तथा जीविकासाधन कैसे करे! ऐसी कई चिन्ताएँ उस घेरे रहती थी।

उस वाक्य ने उसे इतना प्रभावित किया कि वह अपने समय का एक पत्रोत्पी चिन्तितक बन गया। उसने विश्व-विख्यात सॉन्स होरटिन्स स्कूल ऑफ मॅडिसिन्स का संगठन किया तथा ऑक्सफोर्ड के चिन्ता शास्त्र विभाग में रजिस्टर प्राप्याक नियुक्त हुआ। ब्रिटिश साम्राज्य के विदेशी क्षेत्र के किसी भी व्यक्ति को प्रदत्त यह शोष सम्मान था। इंग्लैण्ड के सम्राट ने उसे नाइट की उपाधि से विभूषित किया था और उसकी मृत्यु के उपरान्त एक हजार पारसी डिपण्डेण्ट वृत्त के दो वृत्त प्रंधा में उसकी जीवन-कथा भी लिखी गयी थी।

वह पुस्तक था सर विलियम अलमर तथा रोमस कार्नांस का जो वाक्य उसने १८७१ के दशक में पढ़ा वह यह था कि दूसर तथा मंदिर्य कार्यो का उद्घोष अधिकृत एवं निरिच्छत कार्यो का हाथ में लेना ही हमारा मुख्य द्य दाना चाहिये।

व्याप्रीत बने उपरान्त दक्ष्य की सिग्ध राशि में मुमन-शौर्य में सरादन वलित्र के भंषस में सर विलियम अलमर ने बस विरुद्धितालय के छात्रों के समक्ष मार्गदर्शन करत हुए बताया कि यह स्वाभाविक ही है कि सर जना प्पसित हितन एक लोचप्रिय पुस्तक लिखी है तथा जो पार विरुद्धितालयों में प्राप्याक रह चुका है, बुगाम बुद्धि एवं प्रथिमा संरक्ष कनता जाए सिन्टु ऐसी बात नहीं है। यह अत्यन्त मित्र जानना है कि सारी बुद्धि कितनी समान्य है।

शिर उनकी सरकता का रहस्य क्या था! यह था उनका साधन की परिधि में रहना। इस लक्ष का अन्तिर जगद क्या है? यह में दिय गय उनका उक्त मान्य के कुछ का पूर्व ही बात है—सर विलियम अलमर ने एक सिन्ता का एक पत्रोत्पीक पत्र किया था। पत्र पर उन्होंने दया कि उनका अर्थ मेव पर गदा बचन बचन दबाता और उतकी करे लदगदा उठती और गद के रिक्थि सिन्ता लक्ष्य एक हृत्तर से उद्वर लंपा भग्य हा जत। इस संक्षिप्ता का लक्ष्य क्या हुए सर विलियम अलमरन दय छात्रों का बडपा कि भाग्ये में उदर का उदर-यत्र उक्त रोग के संक्ष में बरी अधिक विविध है तथा उन्में भी अधिक लगी

धी धावाय दिनचरन्त ज्ञान मन्डार

साधा के हेतु समझ है। अतः मरा आपसे आग्रह है कि आपनी अपने इस यंत्र पर नियंत्रण रखना सीखिये जिससे कि आप आज की परिधिमें रह सकें और आपकी जीवन-यात्रा सुरक्षित हो जाए। अपने मस्तिष्क-यंत्र का बटन दबा कर मूक व्यतीत और अज्ञात मविष्य का खोद कपाटा में जड़ सीखिये। जीवन के प्रत्येक स्तर पर यह प्रयाग क्षीयिये और आपका विव्रित होगा कि आज के क्षिये आप सर्वथा सुरक्षित हैं।

‘बंती छान्द्रि निसारिदे। क्यो कि इत बंती की चिन्ताने चित्तनी ही मृत्युत्सामाभा को करार काळ की राह पर टकल रिया है। विगत और आगत का भार एक साथ बर्तमान में डोकर चखने बास्य प्रचण्ड पराकमी मी खड़सड़ा जाता है। आगत को मी विगत ही की तरह हड़ता से मूक जाइय। आपका, कळ आज है। मी कळ नाम की कार्र भीज है ही नहीं। मानव की मुक्ति बर्तमान से है। मविष्य की चिन्ता करने बास की शक्ति स्वर्ध में नष्ट हाती है। मानसिक कल्प और स्नायु कळ उसके पीछे समा जाते हैं। अतः मेरा आपसे आग्रह है कि आगत और विगत को नबर अन्दाज कर आज की परिधि में रहने के अम्यल होइये।’

ता क्या डाक्टर ऑलकर का अंमिप्राव यह था कि इन मविष्य के लिये कोई आयोजन ही न करे? नहीं, ऐसी बात नहीं है। इस पहल पर प्रकाश डाकते हुए उन्होंने स्वयं अपने उस मापण में बताया था कि मविष्य के लिये सम्बन्ध आयोजन करने का उपयुक्त उपाय तो यही है कि हम अपनी समग्र बुद्धि और अदम्य उत्साह के साथ आज का कार्र उत्तम रीतिसे करने में जुट जाएं।

सर विलियम ऑलकर ने ये छान्द्रो को समझ दी कि वे अपनी दिनचर्या ईसा की इस प्रारंभना के साथ आरम्भ करें— वे प्रभु केवल आज का भोजन बुटा वे।

प्यान सीखिये वह प्रारंभना कळक आज के भोजन के लिये ही है इसमें कळ की प्राची रोटी की शिकानत नहीं है न इसमें बही कहा गया है कि वे प्रभु बदि सुला पड़ गया तो आनामी पतसड़ में रोटी कर्हों से नसीब होगी या कहीं रोटी जाती रही तो मरा उदरपोषण कैसे होगा!

इस प्रारंभना में केवल आज की रोटी की ही याचना है इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं। आज की रोटी ही आपकी अपनी है।

बहों पहले की बात है—एक निर्धन दार्शनिक था; वह किसी पचरोके प्रांठ में मटक रहा था। बहों के निवासी बड़ी कठिनाई से अपना जीवन निर्वाह करत थे। एक दिन एक पहाड़ी पर, वे लोग उसके पास पास समा हो गये। दार्शनिक उनको समझ मापण किया। उस मापण का कदाचित् भव तक सब से अधिक उभूत किया गया है। धरिबों से उस मापण के वे शम्भ निरन्तर गूजते चले था रहे हैं। उस दार्शनिक का कपन था कळ की चिन्ता छड़ दो। कळ अपनी गुण आप ही लेगा। आज की कठिनाईयों ही आज के क्षिये क्या कम है!

'कल की चिन्ता छोड़ दो, ईसा के इन शब्दों को सिद्ध पुरुष की बाणी अथवा पूर्वी रहस्यवाद कहकर कई भाग टाक देते हैं। उनका कहना है 'कल की चिन्ता का करना ही पड़गी, परिवार की सुरक्षा के लिये बीमा भी करना ही होगा वृद्धावस्था के लिये बचत भी करनी होगी।'

ठीक है भविष्य के लिये योजनाएँ अवश्य बनाइए, पर पहले प्रभु ईसा के बचन या तात्पर्य समझने की भी ता काव्यिष्ठ कीजिये। कठिनार्थ यह है कि तीन सौ वर्ष पूर्व अनुशासित ईसा के शब्दों का भाव भी वही भय सगाया जाता है जो सम्राट जन्तु के शासन काय में ध्याया जाता था। तीन सौ वर्ष पूर्व विचार का अम प्रायः चिन्ता से सगाया जाता था। यदि ईसा के अभिप्राय को कहीं ठही सही उद्धृत किया गया है ता बाइबल के आधुनिक संस्करण में। जिसमें कहा गया है कि "कल की चिन्ता छोड़ दो।"

कल पर विचार अपरम कीजिये उस पर मनन कीजिये, योजनाएँ बनाइये तयारियाँ कीजिये किन्तु उसके लिये चिन्तित मत हाइये।

युद्ध काय में हमारे सेनासि, कल के लिये योजनाएँ बनात व पर व उसल लिये चिन्तित नहीं होत थे। अमरीकी नौ सेना के निर्देशक एडमिरल मर्नेरट क्रिग कहा करते थे कि मैंने उपलब्ध उत्तम तापनों से तजिबत अतन कीर सेनिका का भेड सिगन पर मेका है और वही मैं कर सकता हूँ।

'यदि पोल हूब जाए ता मैं उसे ऊपर नहीं ता सकता। यदि उस हूकना है तो वह हूबया ही। मैं उसे राक नहीं सकता। जा हो चुका उस पर सिर पीरने से ता वही अण्डा है कि आगे की समस्यामों पर विचार किया जाए। यदि मैं ऐसी उपलब्धों को अपन पर हावी हूमे हूँ ता मेरा तो जीना ही सुरिकल हो जाए।'

पारे युद्ध में हो पारे शान्ति में ठही और गलत विचार धारा में मुख्य अन्तर पता है कि ठही विचार धारा प्रयाजन और परिणाम पर आधारित रहती है और हमें उपलब्ध काय-विधि की ओर प्रेरित करती है। इसके विपरीत गलत विचार धारा प्रायः उद्देश और स्थाय विपटन का हेतु बनती है।

हा ही व मनो स्पूर्वक हाइमल के प्रकाशक माथेर हल लस्टरवर्ग से पीर की है। उन्होंने मुक्त बताया कि युगत में ितीय महायुद्ध के लिये के समय के अतन लक्ष्य के शिपर में हलम चिन्तित हो गया व कि उनही नीद तक हागम हो गयी। प्रभु भी यदि व समय उठ कर व बनात और रंग विपटन के कामन का प्रभु और भी हाइर व करने का प्रयास करत। चिन्तित के लक्ष्य में उनका व अनुमन नहीं था किन्तु अतन लक्ष्य व चिन्ता हागत के लिये व उम - लैम का बनाती है व। उन्होंने आग हागा कि एक मन में एक प्ररपन को गृह का व प्रर का व उगाता ही व चिन्तित हा चिन्तित ही नते। व प्ररपन इन लक्ष्य का—

प्रगति का एक चरण ही पर्यंत है।

सहारा से ज्योतिर्मय
विचलित न कर
अधिक की कामना नहीं करता
प्रगति का एक चरण ही पर्यंत है।

उन्हीं दिनों युरोप में एक युवक सैनिक मी पड़ी उपदेश ग्रहण कर रहा था। वह युवक वास्कोमार अर्न्तगत मेरीसेण्ड का निवासी था। टेड बैंगरमिनो उसका नाम था। यकान से संघर्ष करते करते वह अत्यन्त बला हो चुका था।

टेड बैंगरमिनो लिखता है कि— सन् १८८५ के अग्रैष्ठ में मैं अत्यन्त चिन्तित रहा और परिणाम स्वरूप मुझे आंत उलझने (Spasmodic Trans-
versocolon) की बीमारी हा मयी। इस बीमारी में रोयी को असह्य पीड़ा होती है। यदि उक्त समय मुझ समाप्त न हो गया होता तो निश्चय ही मेरा अन्त हो जाता। उन दिनों मैं १४ वीं इन्वैन्ट्री डिभिजन में अनामुक्त अधिकारी के पद पर काम करता था और सर्वथा एक लुका था। उन दिनों मेरा एक काम तो उन सैनिकों को पंजीकृत करना था जो या तो युद्ध में काम आ चुके थे या सपता ये ना फिर अस्पताल में मरती किये जा चुके थे। दूसरा काम अपने तथा शत्रुपक्ष के सैनिकों की उन जगहों का पता लगाना था जिनको मार काट के दरमियान उधारी कर्मों में गाड़ दिया गया था। मुझे उन सभी सैनिकों की निजी सामग्री को इकट्ठा कर उनके मातापिता अथवा अन्य निकट के सम्बन्धियों के पास भेजना पड़ता था क्योंकि उक्त सामग्री का उनके निकट विनोय महत्व था। मुझे सदा ही यह चिन्ता लगी रहती थी कि कहीं हम गम्भीर चूल्हे न कर बैठें। मैं सोचता रहता क्या मैं कभी अपने काम से पार पा सकूंगा? क्या मैं अपने बच्चे को अपनी गोद में लेने की सकूंगा? आदि कई चिन्ताओं ने मुझे इतना निर्बल बना दिया था कि मेरा तीस पीन्ड बजन घट गया। मेरी उद्विग्नता विधितता की सीमा तक पहुँच गई। मैं कंकाक मात्र रह गया और ऐसी दशा में घर छोड़ने के विचार मात्र से सिहर उठता। मेरा धैर्य जाता रहा; मैं बात बात में रो पड़ता था। मेरी अद्यान्ति इतनी बढ़ गयी थी कि एकान्त पाठे ही मेरे आँसू बरस पड़ते। बला युद्ध के आरम्भ में तो मैं अन्तर रोवा करता था। इस जीवन में अपनी पूर्वावस्था को पुनः प्राप्त करने की आशा मैं छोड़ चुका था।

अन्त में एक सैनिक अस्पताल में मुझे भर्ती होना पड़ा, जहाँ इस दारुण अवस्थासे मुझे छुटकारा मिला। एक सैनिक डाक्टर ने अपने अनुस्यू परामर्श द्वारा मेरे जीवन की सिधा बढा दी। डॉक्टर के उपरान्त उसने बताया कि बीमारी का कारण मानसिक है। डाक्टर ने कहा— देखो टेड जीवन एक बाल पड़ी (Hour glass) के समान है। यह तो तुम जानते ही हो कि बाल पड़ी के सिधार पर सेकड़ों बाल क्य उचित रहते हैं और वे शून्य शून्य। पटिका की संकड़ी

गन्त से होकर समान क्रम से निकल रहते हैं। बाहु कर्णों के इस क्रम को हम पक्षी को ताड़े-घोड़े बिना नहीं बढ़ सकते। ऐसाही क्रम हमारे जीवन में भी है। अपनी दिनचर्या का भीगणेश करते समय हमारे सामने सेंकड़ों ऐसे काम आते हैं जिन्हें हम तत्कालीन पूरा करना चाहते हैं। परि हम उन्हें पक्षी की कमिऊटा पर अनुस्यूय दिन भरमें एक एक करके पूरा न करें तो निश्चय ही हमारा शारीरिक और मानसिक ढांचा टूट जाए। उठ दिन से आज तक मैं डाक्टर के उस 'एक ही साथ सब सभ' के द्वायन का प्रयोग करता आ रहा हूँ। डॉक्टर के उस परामश में, मुझ काम में शारीरिक एवं मानसिक विषयन स मुझे बचा लिया और उन्हने मेरे वर्तमान व्यवसाय में भी बड़ा योग दिया। आजकल मैं वास्तुमात्र की 'कॉमर्शियल क्रेडिट कम्पनी' में स्टॉक कन्ट्रोल के ड्राई का काम करता हूँ। अपने इस व्यवसाय में भी मैंने उन्हीं मुद्रकाधीन उद्योगों को पनपते देखा। काम बहुत ब्यादा वा और समय कम। हमारे पास स्टॉक की कमी थी। नये प्रॉम बनाना स्टॉक की व्यवस्था करना, पते बदलना पुरान कार्यालयों को बन्द कर नये कार्यालय खोलना आदि कई काम तर पर चढ़े हुए थे। पर बहरान या सूँद सटकाने के बजाय मुझे डॉक्टर के उन शब्दों 'एक ही साथ सब सभ' का स्मरण हा भाया। कई बार मैंने उन शब्दों को दोहराया और उनकी प्रेरणा भरने काय को पूर्ण कुशलता से सम्पन्न किया। सबसे मुझे उठ मुद्रकाधीन मानसिक उद्यमन का शिकार कभी नहीं होना पड़ा।

हमारे वर्तमान जीवनकी विचित्रता में से एक यह भी है कि अल्पवयों में भाष में अधिक स्थान उन गणियों के मिल रहते हैं जो आयु रोग अथवा मानसिक रोग स पीड़ित रहन हैं। और जो मृत और मरिष्य की चिन्ता में विरत कर रह गय हैं। उन गणियों में से अधिकांश आज भी सुखद एवं उपयोगी जीवन व्यतित करते परि प ईला वा सर विनियम भोक्तार के उन शब्दों पर ध्यान रहते। जिनमें वचन 'कल की चिन्ता छोड़ो' और आज की परिधि में रहा की लडाह टी गयी है।

अभी हम मृत और मरिष्य के चिन्ता-स्थान पर गये हैं। एक मंत्र विनाम मृत हा वा कभी पालन नहीं आरग्य और दूरीत भार मरिष्य है जो लकी से हमारी धन टा रहा है। परमन की उपाया करके पल मात्र के लिये भी हम उन दानों मुद्र में स शिकी एक क होकर नहीं जी सकन। एम प्रयास स हमारा शारीरिक एवं मानसिक दान हा जाता है। जन्म जित काय में हमारे निध रहना सम्भव हा उन्हीं काय न रह कर हमें सन्तोद कर लेना चाहिये। इस प्रिय में शेषक लई स्वीकृति स लिया है कि - "मागी स मागी होन भी आज के लिये ता छोड़ें भी हा सकता है। एक शब्द भी हा एक दिन के लिये ता कठिन स कठिन परिश्रम कर ही लेता है। सन्तोद तक हा बाद भी सन्तिक निठाण पैय स्वर और परिश्रता स रह सकता है। अग हसी का चिन्ता करन है। जीवन की हम स पछी अवेण है।

एक दिन के लिये अथवा आज के लिये चिन्ता छोड़ने के पूर्व ८१५ कोर्न ग्रेट लार्ननर कोशिक की धीनकी है के लार्ननर हाय हाकर आभारना

करने पर उठारू' होगयी थी। अपनी बीबी सुनाते हुए भीमती शीखर ने बताया कि १८३० में मेरे पति का देहान्त हो गया था मैं बहुत दुःखी थी। पास में कोई भी न थी। मैं केन्सास के रोच पब्लिकर कम्पनी के मासिक भी जिम्मा रोच से नौकरी देने के लिये प्रार्थना की। उनके आधीन मैं पहले भी काम कर चुकी थी इसलिए पहले वाला काम मुझे फिर मिल गया। पहले मैं देहात और कस्बों के स्कूल बोर्ड्स को पुस्तकें बेचकर अपनी जीविका कमाती थी। मेरे पास उस समय मोटर थी जिसे मैंने अपने पति की बीमारी के दिनों में बेच दिया था। किन्तु इस बार फिर मुझे मोटर खरीदनी पड़ी। महामुश्किल से जो पैसे मैं जमा कर पाई थी उसे देने के बाद बची रकम की किरतों तम कर के एक मोटर खरीद ली और पुस्तकें बेचने का काम फिर से शुरू कर दिया।

“मेरा अनुमान था कि इस प्रकार अपने को काम में लगाकर निराशा से मुक्तकारण पा जाऊँगी। किन्तु अकेले गाड़ी चालना अकेले मोशन करना मेरे लिये बौद्धिक हो उठा और फिर काम की दृष्टि से मैं जिस क्षेत्र में मैं काम करती थी वह बेकार था। यहाँ तक कि मोटर की किरतों का खस भुगतान करना भी मेरे लिये कठिन हो गया।

“१९३८ के वसन्त में मैं बाल्टिमोर के बाह्य प्रान्ठर मिथोरी में काम करती थी। वहाँ की सड़कें बड़ी ठकड़-सावड़ थी वहाँ के स्कूल विपभावस्था में थे। मुझे अपना एकाकीपन इतना लज्जे लगा कि मैं हताश होकर आत्महत्या करने के लिये उद्यत हो गयी। जीवन में लज्जता की कोई भाषा न थी। और न ही कोई माह था कि जिसके लिये जीती। निश्चय से अपनी दिनचर्या आरम्भ करने में बड़ा मज लगता था। किसी न किसी बात का डर लगा ही रहता था—मोटरकार की किरत अब तक नहीं चुका पायी थी। पर का किराया भी देना या खानेपीने के लिये कुछ या ही नहीं। इधर स्वास्थ्य भी गिर रहा था और उधर डाक्टर को देने के लिये हमारी भी पास नहीं थी; ऐसी थी मेरी अवस्था। किन्तु उस अवस्था में यदि किसीने मुझे आत्महत्या के प्रयत्नों से रोका तो इन दो बातों में—मेरी मृत्यु से मेरी बहन को गहरा शकका लगना; और बूछरे, अपने अन्तिम संस्कार के लिये मेरे पास पर्याप्त रकम नहीं थी।

इसी बीच मैंने एक लेख पढ़ा जिसने मुझे निराश से उबार कर जीने का काश्म दिया। उस लेख के इस प्रेरक वाक्य के प्रति मैं सदैव कृतज्ञ रहूँगी। वाक्य इस प्रकार है— समझदार के लिये हर सुबह नई जिन्दगी लेकर आती है। मैंने इस वाक्य को ध्यान किया और अपनी गाड़ी के सामने वाले छोरों पर लिपिका दिया ताकि गाड़ी चलाने तमब वह वाक्य बराबर मेरी आँखों के सामने रहे। मैंने महत्त्व दिया कि एक एक दिन करके खैना इतना कठिन नहीं। मैंने सोल लिया कि मृत का जैसे विछाया जाए तथा आगत की चिन्ता का निराकरण कैसे किया जाए। रात्र खबरे में मन ही मन कहती— आज नई जिन्दगी का भीषणोश है।

' इस प्रकार, अब मैंने अपने एकाकीपन और निजी अमावासे उत्पन्न मय पर विवश पा ली है। मैं अब सुखी हूँ बहुत दूर तक सफल भी। जीवन के प्रति मुझमें अल्प उत्साह और अनुराग है। मुझे अब विश्वास हो गया है कि जीवन की निश्चित तम परिस्थिति भी मुझे झलकित नहीं कर सकती। मुझे अब यथार्थ की निष्कल निष्ठा नहीं है। मुझे एक २ दिन करके जीना उचित मान्य पड़ता है। मैं यह भी जानती हूँ कि तमसदार के पिय हर सुबह नयी जिन्दगी लेकर आती है।

क्या अगर जानते हैं कि निम्न स्थिति पचास दिखन लिंगा है !

— सुखी मानव का बही है
 आजकी अपना बनाम
 और हो भास्वरुण कह है
 जी लिया पय आज में तो
 कस जो करता हा नू करमे ।

क्याता है जैसे यह पचास आधुनिक युग की रचना हा इसी युग की अनिर्णयना हा। किन्तु ऐसी बात नहीं है। ईसा से तीन सौ बार पूर्व रोमन कवि शक्य में इस पचास की रचना की थी।

मानव प्रकृति की अत्यन्त क्षमताय प्रकृति यह है कि हम बस्तुस्थिति में पर्याप्त कर जात हैं। मानव गवाह के बाहर इतना उन विकसित युवा के मन्त्र्य की उपाधा करके हम अस्परिष के आत्यन्तिक स्थान बन में ला जात है।

आगिर हम ऐसी मूर्खता क्यों करते हैं ? इतने दानीय एवं मूक हम क्यों प्य जात हैं !

स्टेफन निचोके ने लिखा है कि हमारे जीवन की यह छोटी सी सीमा पाता की स्थिती विविध है ! आज का काम कल पर छोड़ दिया जाता है। बायबल कहता है कि विचार हमने पर बेगना आगना विचार मुदासपा की प्रतीया करता है और मुदा बनम पर करता है एदरप बनम पर खोस। और तब तक विचार बरम जाता है बायबल है एदरप हा गया हा क्या हुआ पदा संतारिक हाययम निरद ? तप हायुग। और अब काम आज में सुखी निरु आती है तब का अरमें अर्थात पर हा विचार करता है और उस स्थिती है जैसा अर्थात पर वयस पद हा हा मय कुट बनम हा गया हा और तब बही आकर इतने विचार के बा उम जीवन के न पय हा के मूक हायन में जीवन की संपर्कता का मान हात है।

स्टेफोपेट के रसोीर एदरद इवान्क में यह जनम के पूर्व कि एदरद का हा एदरद की जीवन की संपर्कता है किन्तु मैं पदपर मान हा अपमग बना लिया हा। निम्नता में पके हा इवान्क ने हमारा एव बेचकर जो रचनायन का अधिगता लिखा हा। फिर पंजाबी के मूर्खता के रूप में काम दिया। उनक पुस्तकालय मय पुस्तकालय के एदरद का हायिब प्रिमाय हुए बा एदरद कादरिपन का काम जाने क्या। काम

कम या फिर मी नौकरी छोड़ने में उसे भय लगता था। आठ वर्ष इसी तरह बीत गये जब जाकर कहीं उसने अपना स्वतंत्र व्यवसाय आरम्भ करने का साहस किया। अपने निजी व्यवसाय का भी गणेश कर वूसों से उधार लिये हुए पक्कीत डाक्टर की मूल पूँजी पर ही केवल एक वर्ष में उसने बीस हजार डाक्टर कमा लिये। किन्तु बादमें एक घातक आर्थिक संकट ने उसे दबोच लिया—अपने एक मित्र के लिये उसने भारी रकम अटकवा दी और वह मित्र भाव में दिवालिया हो गया। संकट का अन्त यही नहीं हुआ—शौम ही एक और संकट ने उसे घर दबाया। विश्व बैंक में उसने अपनी समूची धन राशि जमा कर रखी थी वह भी फँस हो गया; नतीजा यह हुआ कि वह कंगाल हो गया और ऊपर से सोल्ड हज़ार का ऋण और आ पड़ा। इस आपात का यह सह नहीं सका। अपनी उठ अवस्था का उल्लेख करते हुए उसने बताया कि

उन दिनों मेरा लाना पीना हराम हो गया था। मैं एकदम बीमार पड़ गया। चिन्ता! चिन्ता! और चिन्ता!! चिन्ताही मेरी बीमारी का मूल कारण थी। एक बार मैं खूबते खूबते रास्त में अचेत होकर गिर पड़ा। एक कदम बचना भी मेरे लिये वृमर हो गया था। मैंने विस्तर पकड़ लिया। मेरे शरीर में फोड़े निकल आये और बीरे बीरे वे मीठर ही मीठर बढ़ने लगे। पीड़ा इतनी बढ़ी कि विस्तर पर पड़े पड़े अपने पर ग्यानि हो आई। अघाति क्यूटी गयी। अन्त में डॉक्टर ने मेरे जीवन की अवधि कुछ ही सप्ताह निश्चित कर दी। इससे मुझे गहरा बच्चा लगा। मैंने अपनी बसीबत सिखी और विस्तर में लेटे लेटे मृत्यु की प्रतीक्षा करने लगा। सोचा अब समय और चिन्ता से कोई छाम नहीं। चिन्ता को ठाक में रत में निश्चित हो कर सो गया। स्मात्तर दो सप्ताह से मैं सोना नहीं पा। किन्तु इस बार जीवन तथा उसकी समस्याओं के अन्त का इतना निकट देखकर जो सोया तो पड़े बेच कर सोया। मुझे अघात करनेवाली वकाल मिटने लगी। मेरी मूल कड़ी और साथ ही मरा बदन भी।

कुछ ही हफ्तों में मैं बैसाखी के तहारे खड्ने योग्य हो गया और छ सप्ताह बाद तो अपने काम पर भी लग गया। पहल मैं बीस हजार रुपये आर्थिक कमाता था पर अब तीस हजार प्रति सप्ताह की नौकरी करके भी मैं प्रसन्न था। मैं जहाजों पर चढ़ाई जाने वाली गाड़ियों के पहियों के पीछे रखने जात वाले अटकन बनता था। चिन्ता का फल मैं भुगत ही चुका था। इसलिये इस बार चिन्ता को दूर ही रखा। न तो मुझे बीते का पछतावा था और न आगे का भय। मैं अपनी सम्पूर्ण घाति और उस्ताह के साथ अटकन बेचने में लुट गया।

अपनी कार्य क्षमता का फलस्वरूप एडवर्ड इवान्स ने तीस प्रगति की और कुछ ही वर्षों में कम्पनी का प्रधान बन गया। उसकी इन्वन्स प्रोडक्ट्स नामक कम्पनी गठ कई वर्षों से न्यूयार्क स्टॉक एक्सचेंज की सूची में स्थान पाती आ रही है। यही मही तन् १९४९ में मृत्यु के समय तक एडवर्ड एच-इवान्स की गणना अमेरिका के अत्यन्त प्रगतिशील व्यवसायिकों में की जाती थी। यदि आप कभी

प्रैलियेट पर होकर उड़े तो इवान्स विमान स्थल पर उतर सकते हैं। एडवर्ड एण्ड इवान्स के सम्मान में ही इस विमान स्थल का नामकरण हुआ था।

इवान्स के जीवन की उक्त पटना की उत्तमनीय बात यह है कि यदि उसे पिन्ता करने की मूर्खता का भान नहीं हुआ होता और आज की परिधि में रहना न भापा होता तो उसे अपने जीवन और व्यवसाय में अर्जित सफलताओं से उत्तम उत्साह का अनुभव नहीं हुआ होता।

ईसा के पाँच सौ वर्ष पूर्व एक ग्रीक दार्शनिक देराक्सीरूने अपने छात्रों को बताया था कि, "गर्भ कुछ बदस्ता है केवल परिवर्तन का नियम नहीं बदस्ता।" भयानक कथन का मरु करत हुए उठने कहा कि 'बहरी शरिता के पल पल परिवर्तित अम में एक बार पर रण कर उसी जगह दूसरी बार, फिर उसी जगह में पैर नहीं रगा जा सकता क्योंकि तब तक वा बह बहनेवाला अम बह चुका होता है। शरिता का जस पल पल परिवर्तित और प्रवाहित होता रहता है। यही नियम मानव जीवन के लिये भी लागू होता है। जीवन निरन्तर बदस्ता रहता है इच्छिण आज ही धारक है। फिर निरन्तर परिवर्तित अनिश्चित एवं भयानक भविष्य की गुणियाँ मुग्धाने में आज के मुग का मरु क्या किया जाय।

प्राचीन रोमन छात्रों का कथन था कि आज का हाथ संन जाने द, आज का पूण उन्माग करो।

मार्केस रोमन का दशन भी यही है। हाल ही में उनका गतो पर उनका लय मन एक समाह बिताया था। बनी उनका ब्राडकास्टिंग स्टेशियो की टीकारों पर नहीं प्रायः उनकी नजर पढ़नी रहनी थी जग्गानि ये दाल लिय रखत य।— यह आज इन्वरीय स्थि है। हम हम भोगींग जीर इसमें प्रतप्त रहिये।

जैन रम्भान अपनी इच्छपर साधारण पापर का एक टुकड़ा रगनी व बिल पर भाव दाल अंकित था। यदरि मरी देरु पर उठ तल का कर्त पया नहीं है तथापि अपने दाय पर बिलमें में राज लवने दाटी बनान लम भयनी एदि दगला है म न मारत के प्रविन्द नाटककार कानिदाम की बरिता रगन रगी है। मर जन्म भी इसी बरिता को जन्मी दरु पर रगनी द—

इया अजिजन्दर

आज का स्थान क्या !
 यही जीवन है। जीवन का मर है।
 मानव ब्रह्माण्ड की सभी विविधताएँ,
 ब्रह्मविद्याओं इतनीम विदित है।
 हममें विकास का ब्रह्माण्ड है
 कर्म का साहाय्य है भय
 विदित का वैभव है

मृत सपना है और मविष्य व्यपना ।

सुखत्र वर्तमान से ही मृतके सुखत्र स्वप्न की सृष्टि होती है ।

और आनेवाला कक आसामय बन जाता है ।

इसलिए आज का प्रेम से स्वागत करो । यही तया के प्रति हमारा अभिनन्दन है ।

चिन्ता के निपट में जानने योग्य सबसे पहली बात यह है कि यदि आप इसे अपने जीवन से परे रखना चाहते हैं तो बही कीलिए बैसा तर विविधम मॉडरक में किया या —

मृत और मविष्य को लोह-कपाटों में बन्द दीलिए और आज की परिधि में रहिए । आप मन ही मन निम्नसिद्धि प्रप्त कीलिए और उनके उधर लिल आशिय ।

प्र० १ क्या मैं मविष्य की चिन्ता में या अन्तरिष्ठ के कल्पित नन्दनवनकी आश्रता में बलुस्थिति से पसायन तो नहीं करता ।

प्र० २ बीसी हुई बातों पर हुआ हाकर क्या मैं अपने वर्तमान को कद्र तो नहीं बना लेता ।

प्र० ३ क्या मैं रोज सवेरे लिन को सत्यक बनाना तथा उसका पूण बोहन करने क निरवय के साथ आगता हूँ ।

प्र० ४ क्या आज की परिधि में रहकर मैं जीवन से कुछ अधिक पा सकता हूँ ।

प्र० ५ इस कार्य का आरम्भ कब करूँगा । अगले सताह । कक । आज ।



2 चिन्ताजनक परिस्थितियों को सुलझाने की चमत्कारी विधि

चिन्ताजनक परिस्थितियों से पार पाने के लिए क्या आप हीम कारण भर भुक्त मुस्ता जानना चाहेंगे ? तथा इस पुस्तक को और भागे पढ़े बिना ही क्या आप उसका प्रयोग करना चाहेंगे ? ता एंड्रिए में आपका स्यूबॉक अन्तगत सिफ्टन प संकार प्रसिद्ध करियर कोरपोरेशन के प्रपान तथा बापुनुकुन्ति (एम्बरकण्डीयनिग) उपाय के सम्पत्ता प्रतिमासग्रह ईजीनियर भी विवियम एच करियर द्वारा प्रयुक्त उपाय के बारे में बताऊंगा। यह उपाय चिन्ता दूर करने वाले अत्यन्त के शक्त सभी उपायों में श्रेष्ठ है। स्वयं मि करियर न स्यूबाक ईजीनियर काय में आपात्रित यह मात्र के समय इस विषय में बताया था।

मि केरियन ने बताया कि " मैं अन्टी पुषावस्था में स्यूबॉक की बकला पात्र कम्पनी में काम करता था। मुझ मिसेरी के क्रिस्टम शहर में रिड्स बग प्लॉट एलम कम्पनी के प्लॉट में गैस शुद्ध करने का कोई यंत्र बनाने का काम सौंपा गया था। यह प्लॉट साया की सागत का था। गैस की अशुद्धियों को मिटाना ही इस प्रतिशान का उद्देश्य था ताकि पंड्रिन का हानि पहुँचाए बिना ही उसमें गैस का बचाया जा सक। गत शुद्ध करने की यह विधि नहीं थी। इतक पूर्व काम एक बार ही इसका प्रयोग किया गया था किन्तु मिश्र परिस्थितियों में। मिठारी के क्रिस्टम नगर में मर इस काम में अयस्यारिग कठिनाइयों उठ रही हुई। किसी हद तक तो यह काम कीक गदा किन्तु पूर्णतया सन्तानजनक नहीं।

अन्टी इस अकस्मात से मैं सभ रह गया माना किर्लम मिर पर हथीना द मारा हो। मरे पट में पेंडन दाने लगे। कुछ दिनों तक तो मैं इतना चिन्तित रहा कि जो भी न सका।

सन्तत विषय जगा। तापा कि चिन्ता से कोई हल नहीं निकलेगा। अतः मन चिन्ता छोड़ अन्टी समया तुमजाने का उपाय ईक निदाना और उनका बड़ा अद्भुत परिणाम निकला। गत तीन बरों से मैं इसी चिन्ता निरापन्न सुस्त का प्रयोग करता जाया हूँ। ये मुस्ता सामान्य है और कोई भी इसका उपयोग कर सकता है। इसकी तीन अपर्यायें हैं।

पहली थरवा - इस अरथा में मैंने अन्टी परिस्थितिका निभन्ता भर ईमानगारी से रिस्तेपन किया और इस नियम पर पहुँचा कि अकस्मात के कारण कानता मनिह संभर है। यह ता राह ही था कि इस कसता के कारण न ता गत वैम ही हल को भी और न ही कोई मुझ गान्दी मानने वाला था। पर तप है कि मैं अकस्म हो जाता और तप ही मरे मन्थिों का इस अकस्मात के कारण मन्थिों रहने में, उहने स्याद एक बीज हजर होकर का पय गदाना पदा।

दूसरी थरवा - मनिह क्या हो सकता है वह मन मने के पत्थान् मैंने उन मनिह को अकस्मकतानुसर हाँकर करने का इतिहास अरन्था। मैंने

अपनेभाप से कहा—“इस अलक्ष्यता से मेरी पूर्वमर्मित प्रतिष्ठा को पक्का समोगा और सम्मत्ता मुझे मौखरी से हाथ होने पड़े। अगर ऐसा हो मी तो मुझे अन्य जगह मी तो सिख छकती है। परिस्थिति अटिष्ठतम मी हो सकती है। जहाँ तक मेरे नाण्डिकों का प्रश्न है उन्हें वह मखीभौति ज्ञात है कि हम गैस छुद्र करने की नवीन पद्धति पर प्रयोग कर रहे हैं और इसछिय उन्हे बीस हजार डॉलर का मूस्य चुकाना मी पड़े तो वे उसे चुका सकते हैं। वे इस मन राशि को अन्वेयण के नाम पर भ्यय कर सकते हैं क्योंकि भास्त्रि यह एक प्रयोग ही तो है।

सम्माहित अनिष्ट को जान लेने के पश्चात् उसे आवश्यकतानुसार स्वीकार करने का दृष्टिकोण अपनाने के फल स्वरूप एक अत्यन्त महत्वपूर्ण परिवर्तन यह हुआ कि मैंने दुरन्त ही हस्काफन तथा एक प्रकार की घान्ति का अनुभव किया जो ठपूर कई दिनों से नहीं कर पाया था।

तीसरी अवस्था—और तब मैंने शान्त भाव से अपने समय और शक्तिको मन में स्वीकृत अनिष्ट को सुधारने में लगा दिया।

“अब मैंने उस उपायों पर विचार करने का प्रयास किया जिसके द्वारा बीस हजार डॉलर की सम्माहित हानि में कुछ कमी की जा सके।

मैंने कई परीक्षण किये। अन्ततः इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि यदि हम अतिरिक्त औजारों के लिए पाँच हजार रुपये और खर्च कर दें तो हमारी समस्याका इस निष्कल भाए। हमने यही किया और इसके फल की बीस हजार की हानि की बजाय पन्ध्र हजार का लाभ हुआ।

यदि मैं चिन्ता ही में उलझता रहता तो इतना खर्च कमी नहीं कर पाता क्योंकि चिन्ता एकप्रताका हास कर देती है। जब हम चिन्तित रहते हैं तो हमारे विचार सर्वत्र मटकते रहते हैं और हम नियम करने की शक्ति से हाथ जो बैठते हैं। जो मी हो जब हम अपने आपको अनिष्ट स्वीकार करने के छिय विवश कर लेते हैं तब हम उन छारी उद्यमदांग और बेतुकी कल्पनाओं को दूर कर ऐसी स्थिति पैदा कर लेते हैं जिसमें रहकर अपनी समस्याओं पर पूरी तरह अपना ध्यान केन्द्रित कर सकें।

उपयुक्त पदना कई वर्ष पूर्व पडी थी। पर अनिष्ट स्वीकार करने की यह मुक्ति इतनी कारगर हुई कि तबसे धरकर मैं इसको क्रियावित्त करता आ रहा हूँ और परिणाम स्वरूप जीवन में सर्वथा चिन्ता मुक्त हो गया हूँ।

अब प्रश्न यह है कि विभिन्नम एष करियरका यह एष मनोवैज्ञानिक दृष्टि से इतना मूस्यवान और म्यावहारिक क्यों है। इसका कारण यह है कि जब हम चिन्ता का विशेषज्ञान होकर उलझना के धम कुहरे में पहराने लगत हैं तब यह एष एक तीन घण्टक के साथ हमें उस कुहरे से बाहर निकाल जाता है। यह हमारे कदमों का दृष्टा से धरती पर जमा देता है और हमें स्थिति का भल्ल हो जाता है। यदि हमारे कदमों के नीचे ठाठ धरती न हो ता हम किसी तरहका भी भाषा कर ही कैसे सकते हैं।

प्राबुद्धारिक मनोविज्ञान के अम दाता प्राकृत विविधम जेम्सका अद्वैत रूप हुए बेदन्त हो गया है किन्तु यदि वे आज जीवित होते और 'अग्नि का स्वीकार करो' सूत्र के विषय में सुनते तो अवश्य ही इसका हार्दिक स्वागत करने। मरी इस धारणा का आधार उन्हीं का कथन है। उन्होंने अपने छात्रों से कहा था कि, "अग्नी विधि का जेही है वैसी ही स्वेष्टा से स्वीकार कर जा। क्योंकि हनी का स्वीकार करना दुर्भाग्यके किसी भी परिणाम पर विजय पान का पहला कदम है।"

सिन युरॉप में अग्नी स्नेहप्रिय पुस्तक The Importance of Living (जीवन का महार) में हनी माया की अभिव्यक्ति की थी। इस चीनी दार्शनिक का विचार था कि अग्नि का स्वीकार करने से मन का तन्वी छान्ति प्राप्त होती है। नरा भी यही मानता है। मानस-विज्ञान के अनुसार इसका भाष्य नर्बल छक्ति का मंचरण है। एक बार अग्नि का स्वीकार कर देने पर जाने के लिये अधिक कुछ नहीं रह जाता। इसलिये स्पष्ट है कि इसमें हमें साम ही लाभ है। विविध पत्र करियर में बताया कि "अग्नि का स्वीकार कर लने के परचात् मेरा मन तर्पया स्वस्थ हो गया और मुझे एक प्रकारकी छान्ति का अनुभव हान लगा जो गठ कई दिना में नहीं हुआ था। उसके बाद मैं किसी भी विषय पर मनन-चिन्तन करने योग्य हो गया था। यह बात कितन मन्त्र की है! फिर मैं इतने व्यक्तियां न अग्नि का स्वीकार न कर, उठमें मुझ का प्रयास किये बिना जो कुछ बच रहा उस में दुकरा कर इस भीषण उपर-पुष में अम को ताड़ कर रख दिया। अमन माषि का पुन निर्माण करने के बजाय व अनुभव के साथ बटु और भीषण सुपरी करने में कुछ गप जात अन्त में उपासीनता एवं विभ्रता (मेहन कीलिया) के शिकार बन पेट। क्या आज यह ज्ञानता पाईंग कि विविध पत्र करियर के उर समकारिक रूप का कितन अरनाया और कितने उम अग्नी समस्याओं पर लागू किया? ता स्त्रिद एक उपासन देणिय।

स्यूरिक में तन का व्यवहार करनेवाला एक व्यक्ति मरी कथा में विदार्थी था। उर विदार्थी में अग्नी कहानी इस प्रकार आरम्भ की — मैं एला जा रहा था। मुझे विश्वास नहीं हुआ कि ऐसी बातें हम कितनेमा के परे व अनिश्चित अन्तर में बरी हल मरन हैं। मैं उतकी कम्ना तन नहीं की थी। किन्तु लपनुव ही में एला जा रहा था। यह सब वैस हुआ जो मुनिये — जिन तन कान्ती का म अर्दहानी का उगत मान पहुँचाने का कई दूक और दाहक थे। उन दिना अग्नी विधमा का बरी हला म पात्र किया जाता था। और हमारी कान्ती माहरी व कितने माया में तन लगाने करनी दो उतका लटन हो गया था और हमें इन्वित माहरी का तन की लगाने करनी हनी थी। हमारे कुछ दाहक हमारे निवर्तित लपन का उर की निवित माया से कम लस देने थे और क्या हुआ तन उमक अग्नी माहरी को वैसा करन थे। मैं इस बारे में कुछ नहीं जानता था। हम ही कान्ती

छोड़े का मुख्य मुद्दे तब सिखा अब एक व्यक्ति सरकारी इन्स्पेक्टर के रूप में आया और उसने मुझ से रिश्तत की मांग की। हमारे दायरपट्टे का विहित प्रमाण उसका पास मौजूद था। उसने मुझ परमर्श की कि मर रिश्तत न देम पर वह उन प्रमाणों को त्रिप्य एटर्नी क कार्यालय में पढ कर देगा।

वह ता मैं जानता ही था कि कमस कम व्यक्तिगत रूप से इत विपय में विहित दान की कार्य बात नहीं थी। किन्तु मैं इतना अवरस्य जानता था कि एम क कमचारिया क कार्य क प्रति कम ही विम्वंदाह रहे। इतक अतिरिक्त मुझ पर भी विहित था कि यदि यह मामला अदावत तक गया और उतकी पचा अल्पवारा में खडी हा इस प्रकार क प्रचार से मेरा व्यवसाय नष्ट हा जाएगा। चौपीठ बने पूप अपन पिता द्वारा स्थापित इत व्यवसाय पर मुझे बचा गर्ब था।

इत चिन्ता क कारण मैं बीमार पड गया और तीन दिन और तीन रात तक हा नहीं सका। इसी उच्छ्वसन में बककर कायता रहा कि पौष हजार डाक्टर की रिश्तत उस व्यक्ति का रहे हूँ ना उसे कह हू कि वह जो कुछ करना चाहे कर। इत बुधिया में मैं बककर कायता रहा पर किसी निम्न पर न पहुँच सका।

तब रविवार की रात्रि को मैंने डेक कारनेगी की 'चिन्ता छोडो' नामक पुस्तक पडी जो जन-बकृता की कथाओं में ही गई थी। पढ़ने पढ़त विहित एष करिपर का इष्टन्त धामने आया। जिसमें किला था कि - 'अनिष्ट का सामना करो। मैंने सामना भूँस न देने पर यदि वह भूँस कुछ विहित प्रमाण विडम एटर्नी को बता दे ता क्या हो।

उत्तर स्पष्ट था —

व्यवसाय की बरबादी : बडी एक अनिष्ट था जो हो सकता था। जेक मुझ हा नहीं सकता थी यदि कुछ हाता तो बडी कि कुमचार क कारण मैं बरबाद हो जाता।

तब मैंने मन ही मन खोचा - व्यवसाय ही तो नष्ट होगा और क्या होगा !

मुझे नौकरी खोजनी हांगी ! तो क्या हुआ ! नौकरी करना कोई बुरी बात तो है नहीं ! तेज व्यवसाय सम्बन्धी मेरे अतुमनों के कारण कई कम्पनिनों मुझे बुडी से अपने यहाँ नौकरी दे देंगी, इस विचार से मुझे राहत मिळी। तीन दिन और तीन रात तक जिस उच्छ्वसन क कुहरे से मैं पिण रहा वह अब हटने लगा। मेरी उचिन्ता हप्त हो गई और आश्चर्य की बात तो यह हुई कि मैं कुछ खोजने विचारने योग्य हो गया।

'अनिष्ट को सुधारा -'त तीसरी अवस्था का सामना करने के लिए मेरा मस्तिक अब पूर्णतया स्वस्थ हो चुका था। इसलिए जैसे ही मैंने समाधान पर विचार किया एक सर्षया नवीन दृष्टिकान मुझे मिळ गया; वह वह था कि यदि मैं अपने एटर्नी को यह सारा किस्सा कह सुनाऊँ तो सम्भव है वह कोई ऐसा रास्ता निकाल सके जो अकृतक मेरे विभाव में न आया हो। वह करना मूर्खता

होगी कि यह बात पहले मरे दिमाग में आई ही न थी। आर बी क्रिस्तु बिम्बाब्रह्म रहने के कारण मैं इतर विचार नहीं कर पाया था। मैंने उसी समय निरवयव किया कि मगर उठने ही पहला काम एटनी से मिलने का करूँगा और इस प्रकार बिम्बा से निश्चिन्त होकर आ गया।

अंत में क्या हुआ ? यह कि मेरे बकीर ने मुझे क्रिस्त एटनी से मिलकर सब बात बता देने की सलाह दी। मैंने ठीक देखा ही किया जब क्रिस्त एटनी ने मुझे यह बताया कि यह ठगी का-व्यवसाय कई महीनों से चल रहा है आर जो व्यक्ति करकारी एजन्ट के रूप में मरे पास आया था वह एक बदमाश था क्रिस्तु पुत्रिण का शत्रु ही तो नर आशय का ठिकाना न रहा। ठगी का व्यवसाय करने वाला इस बममाश का पोंच दस्ता डोंगर होने न बन की इस बुझिया में तीन रात और तीन दिन तक सन्तप्त रहने के पश्चात् यह सब सुनकर मुझे कितनी राहत मिली यह मैं ही जानता हूँ।

इस अनुभव में मुझे सदा के लिए एक सबक मिला दिया क्यों कि अब जब बर्मा परचाल का देने वाली कोई विशेष समस्या फिर पर आ पड़ती है तो मैं बिलिख एच करियर के सब का सहारा लूँ किता हूँ।

शिम दिना निमोरी के क्रिस्तल नगर में गीत शायक संघ की स्थापना करने के लिए बिलिख एच करियर परचाल से उन्ही दिनों मिली अन्तर्गत क्रिस्तल शहर के ब्राइनब्रा मंत्रालय का एक निपानी अपनी बसीयत रिगन में लगा हुआ था। वह व्यक्ति था भक्त पी हेम। वह छाटी भीड़ के मन से पीड़ित था। एक प्रसिद्ध ब्रा बिलियम तथा अन्य दो ब्राइडल भी हेम के साथ को असाध्य पीड़ित कर दिया था। उन्ही उन्ही, इपर उपर की पीड़े गान की मनाही कर दी थी। साथ ही यह भी कह दिया था उन्ही किसी प्रकार का साथ संघ बिम्बा न कर शास्त्र और शिखर बिल रहना चाकिए। उन्ही भी हेम का मन्त्री बनीयत तैयार कर देने के लिए कह दिया था। इन बनों के कारण भी हेम को पहले ही एक अच्छा उन्ही साथ साथ यह छोड़ना पड़ा था। अब वे बकार थे। अब उन्ही पुला पुला कर गंग शिन बानी मृत्यु की प्रतीक्षा मात्र थी।

अन्ततः उन्ही एक शिख और अपूर्व निरवयव किया। उन्ही साथ " अब मैंने निश्चय ही दे तो समय का पूरा दान क्या न किया जाय ? मरी मरा से यह इच्छा रही है कि मन्त्र के पूरा विश्व परचल पर ।" उस इच्छा की पूर्ति का परीक्षण है। वह साथकर उन्ही क्रिस्तल शहर गया।

दोहरा सब सब यह सब। उन्ही कहा — " नि एन हम भाव्य भाव्य कर एन था । हे नि पर भान पर एन किया तो भाव्य बम मुद्र में ही बननी ।

अरी एन नगी एन एन उन्ही किया। मन भाव परिचल से एन — ई कि मन्त्र इन्त्र बनी एन मरी पर पूरा दान पर है। मैं एक ब्राइडल शहर कर मन्त्र एन एन ।

- और उन्होंने एक कॉलेज तरीक कर जहाज पर रहना दिया तथा स्टीमशिप कम्पनी के साथ यह व्यवस्था कर दी कि यदि उनका मृत्यु जहाज पर हो जाय तो स्वयंघ्न बीटने तक राय की जहाज पर सुरक्षित रहना जाय। इस प्रकार इस उमरलैप्पाम का उत्साह किये व यात्रा के लिए खाना हो गये। उमरलैप्पाम ने एक जगह से भाव व्यक्त किये हैं—

मिड्री में मिड्री के पहले होय जीवन का पूर्ण भोग कर ल। क्योंकि तुम्हें मिड्री में बिना मृत्यु संगीत गावक और मुक्ति के पड़े रहना होगा। जो भी हो उन्हें अपनी यात्रा में घराना का अभाव कभी नहीं रहा। उन्होंने बताया ' मैं तेज घराना पीता और कच्चे अन्न सियार डूँकता था। तब प्रकार के व्यंजन मैं खाता था। यहाँ तक कि कुछ ऐसे पदार्थ भी जो मुझे मृत्यु के अधिक निकट से जाने वाले थे। कई वर्षों के बाद मुझे इस बार इतना आनन्द मिला था। हम वर्षों और तूफानों से भी गुजरे। यदि मैं उनसे भयभीत हो जाता तो अचरम ही मेरी मृत्यु हो जाती किन्तु इस यात्रा में मुझे लज्ज आनन्द मिला।

मैं जहाज पर खड़ा, गाता नये नये गीत बनाता और बापी रात तक जागता रहता। चीन और भारत पहुँचने पर मैंने महसूस किया कि पूर्व की गरीबी और मुलमती की बतना के मुकाबले में स्वदेश में अपने व्यवसायिक कठिनाइयों और बिन्तारों नगण्य थी और अपनी कठिनाइयों और बिन्ताओं के बावजूद मैं उस दुस्वप्ना में मुझे अपने जीवन में स्वर्ग-सुख प्राप्त था। मैं अपनी छमल व्यर्थ बिन्तारों छोड़कर स्वस्थ हो गया। अमेरिका पहुँचने तक मेरा बदन नग्न पीड़ बढ़ गया था। मैं सर्वथा मूक लुका था कि मेरे पेट में भी कभी जल (अष्टर) हुआ था। इतना मुझी में जीवन में कभी नहीं रहा। स्वदेश सीटते ही मैंने कास्ट (मैत्र्या) टेकदार को बच लिया और अपने व्यवसाय में लुट गया। तब से आज तक मैं एक दिन भी बीमार नहीं पड़ा।

बिन बिनों की यह पटना है भी होने को विहित एव करियर की किता निवारक विधि का कोई ज्ञान नहीं था। किन्तु हाथ ही मैं उन्होंने मुझे बताया कि आज अन जाने में उसी सिद्धांत का अपने ईंग से, उपयोग कर रहा था। मैंने मृत्यु के रूप में आए हुए अनिष्ट से लम्बीता कर लिया था और उसके पश्चात जीवन के होय समक का आनन्द के साथ उपयोग कर अनिष्ट को सुधार किया।' उन्होंने आगे बताया कि — 'यदि मैं जहाज पर बिन्ता प्रस्त रहता तो निश्चयही मेरी बापसी सब यात्रा के रूप में होती। किन्तु मैंने निरिच्छ हो सारी बिन्ता मुसा ही। इस मानसिक स्थिरता से इस में एक नवीन शक्ति की उद्भावना हुई जिसने बलुतः मेरे जीवन की रक्षा की (आज कस भी हम विनचेस्टर मास के बजमेपर एकेन्सु में रहते हैं)

अब यदि विहित एव करियर, इस समतकाली सूत्र के द्वारा बीस हजार की आयत का कॉन्ट्रैक्ट (कम्पक) तथा लड़ते हैं यदि म्यूवॉर्ड का व्यापारी बोले

के पैंगुल से बच सकता है और यदि मर्द पी देने अपनी जीवनरक्षा कर सकता है तो क्या इच्छा द्वारा आरक्षित समस्याओं का समाधान सम्भव नहीं ? क्या यह सम्भव नहीं कि जिन उलझनों को आरम्भ तक समाधान के परे समझ बैठ है, वे इस क्षण से मुक्त जाएँ ? इस लिए एक दूसरा नियम यह है कि यदि आरके सामने चिन्ताजनक समस्याएँ हैं तो तीन अवस्थावाले विन्डिस एच फरियर के इस मूल का प्रयोग कीजिए —

१. अपने आसने पृष्ठिए कि सम्भावित अनिष्ट क्या हो सकता है ?
२. यदि अन्य कोई उपाय न हो तो उसे हर्षिकार कर लीजिए ।
३. धैर्यपूर्वक उस अनिष्ट का मुचारेने के लिए बड़े बलिये ।



३ चिन्ता आपके साथ क्या कर सकती है

जो व्यवसायी चिन्ता से कड़वा नहीं जानते उन्हें
अकाल मृत्यु का प्राप्त बनना पड़ता है।

डॉ एलेग्जी डेरिस

कुछ दिन हुए सन्धा समय एक पड़ोसी न मेरा दरवाजा लटकलामा और मेरे परिवार के सब लोगों को बेचक का टीका लगाने का आग्रह किया। वह व्यक्ति उन कई हजार स्वयंसेवकों में से था जो न्यूयॉर्क के घरों के दरवाजे लटकलामे फिर रहे थे। मयमस्त व्यक्ति पण्टी टीका लगाने के लिये रफिक बद्ध लड़े रहते थे। अस्थितामें मे ही नहीं अपितु मही लानों पुलिस कम्याठन्व और बड़े बड़े औद्योगिक अहालों में टीका कन्त्र छोके गये थे। दिन-रात दो हजार स भी अधिक डॉक्टर नसे उत्तेजना पूर्वक लोगों के टीका लगाने में जुटे हुए थे। और आप जानते हैं इत सरगामी का मूक कारण क्या था ! वह यह कि अस्सी साल की जनसंख्या वाले न्यूयॉर्क शहर में आठ व्यक्तियों को बेचक निफस आवी थी और उनमें से दो की मृत्यु हो गई थी।

मैं गत सैतीस वर्षों से न्यूयॉर्क शहर में रह रहा हूँ, किन्तु मनोवेगबन्ध चिन्ता रोग से सावधान करने का लिये किसीमें भी अब तक मेरा दरवाजा नहीं लटकलामा। बरसि इन वर्षों में बितनी जनहानि बेचक स हुई है उससे इस हजार गुणी अधिक जनहानि चिन्ता रोग के कारण हो चुकी है।

पर किसी भी स्वयंसेवक ने आकर मुझे सावधान नहीं किया कि इत में स एक अमरीकन को स्नायु - विषयन का विकार होना पड़ेगा और उनमें से अधिकतर के रोगों का कारण मानसिक होगा। इसलिये आज मैं यह परिच्छेद छित कर आपका सावधान कर रहा हूँ।

विक्रिस्ता विज्ञान के महान नायक पुरस्कार विजेता डाक्टर एलेग्जी डेरिस के अनुसार जो व्यवसायी चिन्ता से कड़वा नहीं जानते उन्हें अकाल मृत्यु का प्राप्त बनना पड़ता है; वही हाल एशियियों बड़े बड़े डाक्टरों और मजदूरों का है।

कुछ वर्ष पूर्व सन्धा क रेखने के एक विक्रिस्ता प्रघासक डॉक्टर जो, एक गोबर क साथ टेक्सस और न्यू मेक्सिको का मोटर में पर्यटन कर मैने अपनी पुष्टियों बिताई थी। उनका पद बस्तुतः कास्पाडो और सन्धा क हॉस्पिटल एलोसिएशन क मुख्य विक्रिस्तक का था। चिन्ता के प्रभाव की बात पल पड़ी थी। उन्होंने कहा -

यदि रोगियों को चिन्ता और भय से विण्ड छुड़ाना आता तो बिलने रोगी डाक्टरों के पाठ जाते हैं उनमें से छतर प्रतिशत अपनी व्याधियों का उपचार स्वयं कर लेते। मैं उनकी व्याधियों को कास्पनिक नहीं कहता वे वास्तविक ही होती हैं। यहाँ तक कि कभी कभी तो उनका कष्ट उनके लिये असह्य भी हो उठता है वे चिन्ता से उत्सुत व्याधियों स्नायुबन्ध अजीर्ण, उबररुण हृदय रोग अनिद्रा सिरदर्द और अकाल मारि है।

“वे व्यापियों वास्तविक हैं ’ डॉक्टर गुजर ने कहा । “मैं इनके बारे में इतनी अच्छी तरह से हमलिये जानता हूँ कि मैं स्वयं बारह बजे तक उदररुम से पीड़ित रह चुका हूँ ।”

मय स चिन्ता होती है और चिन्ता आपको उदररुम और हृत्पात्र बना देती है । यह मानक पेट की मसा का प्रभावित करती है । पेट के अन्दर के बाग पराणों (गल्ट्रीक म्यूसेत्र) को विगम कर देती है । फलस्वरूप उदररुम की उत्पत्ति हो जाती है ।”

डॉक्टर जॉर्जेन एक मोप्टग्यु जो कि ‘नर्वन स्टमक डूबल’ नामक पुस्तक के लेखक हैं यही कहते हैं कि उदररुम का कारण आपका साथ नहीं अपितु वह चिन्ता है जो आपको छात्रे जाती है ।

मयो सिस्त्रिक के डॉक्टर— डम्प्यु सी अलवारिथ का मत है कि उदररुम मनाबेगों क उतार-चढ़ाव क साथ पठन-बढ़न रहत है ।

इस कथन का आधार मेयो क्लिनिक के उदर राग से पीड़ित पन्द्रह हजार रोगियों का परीक्षण है । इनमें से अरसी प्रतिशत रोगियों की व्यापियों का आधार शारीरिक विगम नहीं था । मय, चिन्ता, पूजा स्थापनरता और दुनिया की वास्तविकता के अनुकूल अपने का न दाख तकने की अभावता ही उन व्यापियों की मुख्य कारण थी । उदररुम (अलसर) भार का विनाश कर सकने हैं । ‘लाइव’ पत्रिका के अनुसार तो पाठक व्यापियों में उदररुम का स्थान दूसरी हा गया है ।

हाथ ही में मेयो सिस्त्रिक क डॉक्टर हेरोल्ड सी हेवेन के साथ मेयो पब प्ररुदात हुआ था । अमरिका के औद्योगिक शत्रों क टाकटल क एनालिसिसन क शार्कि अडिवेशन में भागन करत हुए उग्रलि बताया कि ५४३ की औसत आयु ५५१ फ्लोरिडापिक प्रकल्पको की स्थिति का अध्ययन करने पर गत हुआ कि उन प्रयासकों में न एक निहाई स भी कुछ अधिक तनाव पूर्ण जीवन सम्बन्धी तीन शत्रों में स किसी एक से पीड़ित थे । य राग है हृदय-रोग आतृप भार रक्तपात्र । गत शत्रिय हमारे एक निहाई फ्लोरिडापिक प्रकल्पक पैतामीन बर्न की आयु एक पंद्रहम क पूर्व ही हृदय-रोग रक्तचार भयका अलसर क कारण भवन शरीर का गत कर भेजत है शिकनी संशुकी पदली है उनका भयनी यह कथनता इनत शत्रे पर भी वे सरकता का शरीर नहीं पात । हृदय-रोग और उदर-रुम के बदन एनालिसिक उग्रलि प्रस करने वाला व्यक्ति भी कमी शत्रस हो सका है ! भाने शररुम का गच्छर परि शिर का कथन भेजत भी पाया जा सका पाया ! और यदि शिररुमियर प्रस हो भी सका, तब भी को व्यक्ति जता भूत स अधिक सक सका है और न एक बार में एक से अधिक शिररुम पर जा ही सका है । शिर इतना स एक महदूर का भी नहीं हो सकता है । क्यकिर एक उच्च प्रकल्पक की कथनता वह अधिक शरीर कीर का रोग है और भाने भेजत का भक्ति

मानन्द के स्रोत है। इससे स्पष्ट है कि मैं भेष्यामा में एक साक्षेदार कितान बनना पसन्द करूँगा ताकि स्रोतों में बन्धो बजाऊँ और मस्त रहूँ। बनिस्पत इसक कि रेख रोड़ या सिगरेट कम्पनी का प्रबन्धक बनूँ और पैताबीस बष पार करने क पहले ही अपना स्वास्थ्य बरबाद कर लूँ।

सिगरेट के इस प्रथम में एक सिगरेट बनाने वाले की कहानी सुनिये—केनाका के बन प्राण्टर में विभाम करत हुए एक विस्व-विख्यात सिगरेट निर्माता की हासही में हृदय गति रुक जाने से मृत्यु हो गई है। उसने अस्तो बान्धर की सम्पत्ति जमा की और अन्तमें ६१ वर्ष की अवस्थामें स्वर्ग सिधार गया। जीवन में कई वर्षों तक वह व्यावसायिक सफलता प्राप्त करने के सिद्धे गुहाता रहा। मेरे विचार से ठा सस्तो की सम्पत्ति इकट्ठी करनेवाले इस सिगरेट निर्माता की सफलता मेरे विवाधी द्वारा अर्जित लक्ष्यता की भावी भी नहीं है। वे मिशूरी में किसान का जीवन बिताते थे। नवाती वर्ष की अवस्था में उनकी मृत्यु हुई और उष समक भी वे निर्भन ही थे।

प्रसिद्ध मेयो बन्धुओं ने घोषणा की थी कि एक अस्पताक में जाये से अधिक रोमी स्नायु-रोग से पीडित ब। मृत्यु के उपरान्त पीर फाइ द्वारा जब उनकी शिरामो की दृत्म बॉच की गयी तब पता चला कि उनकी शिरायें उठनी ही स्वस्थ थी कितनी स्वस्थ बोक डेम्सी की है। अतः इन स्नायु रोगों का हेतु शिरामा का हास न होकर निस्कारता निष्कलता व्याकुलता चिन्ता मय पराजय और नैरास्य भादि क मनो विकार हैं। प्लेटो कहा करता था कि— चिकित्सक सच से बड़ी मूस यह करते हैं कि वे मस्तिष्क का उपचार न करके केवल शरीर का ही उपचार करने में प्रयत्न पीछ रहते हैं, जब कि शरीर और मस्तिष्क परस्पर जुड़े हुए हैं और उनका एक दूसरे से पूबक उपचार नहीं किया जाना चाहिये।

इस महान सत्य का ज्ञान प्राप्त करने में चिकित्सा विज्ञान का ठेईस लो बप बना गये आज कक हम ताइको रोमेरिक नामक एक विशेष प्रकार की चिकित्सा पद्धति का विकास कर रहे हैं। इस नवीन पद्धति के अनुसार रोगों का शारीरिक ही नहीं मानसिक उपचार भी किया जाता है और यही उपयुक्त समय भी है कि हम इस नवीन विद्या की ओर अप्रतर हो, क्यों कि चेचक हैबा पीछा बुकार आदि अनेक कीटाणु-जन्य व्याधियों का बिन्दाने सस्तो मनुष्यों को अफलत मृत्यु का प्राप्त प्राप्त बना दिया है बहुत कुछ उम्बुधन कर दिया गया है किन्तु चिन्ता मय पूषा निष्कलता और नैरास्य भादि मनोविकारजन्य शारीरिक और मानसिक रोगों का उपचार करने में चिकित्सा विज्ञान अब तक असमर्थ रहा है। इन मनोविकारों से बत्पस व्याधियों से मरने वालों की संख्या अत्यन्त घोषनीय गति से बढ़ती जा रही है।

डॉक्टरों का कहना है कि मस्तिष्क में अमरिकी जनसंख्या क पींच प्रतिशत व्यक्तियों को अपने जीवन का कुछ माग उन चिकित्सा-संस्थामों में बिठाना होगा जहाँ मानसिक व्याधियों से पीडित व्यक्तियों के सिद्धे हैं। गत द्वितीय महायुद्ध के दिना में

मरती के लिए बुलाए गए क्यामरा साहू-सत्रह प्रतिष्ठित युवकों को जबस उनकी मानसिक अस्वस्थता के कारण ही अस्वीकार कर देना पड़ा ।

आमिर इस विचिन्ता का कारण क्या है ? इसका ठीक ठीक उत्तर अब तक किसी के पास नहीं है । किन्तु अधिकतर अनेक रोगियों की व्याधियों के मूलमें मन, जिन्दा भाँति मनीषिकार ही रहते हैं । चिन्तित और दुखी व्यक्ति संसार की बहुत वास्तविकता के अनुभव इत नही पाता ता वह अपने आठपास के वातावरण में सम्पूर्ण विच्छेद कर अपने ही कल्पनिक संसार में पलायन कर जाता है ।

इस समय मर सामने डाक्टर एडवर्ड पोडास्वर्धी की लिखी 'रडोर की पच्छ रोड पस' नामक पुस्तक रक्ती हुई है । इस पुस्तक के कुछ मुख्य परिच्छेदों के शीर्षक य हैं-बिम्बा का हृदय पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

बिम्बा ही से रक्तचक्र पड़ता है ।

गठिया रोग का कारण बिम्बा ही है ।

बेट का स्वस्थ रगत के लिये बिम्बा काम करी ।

बिम्बा सुक्रम का कारण किस है ?

बिम्बा और थायराइड (Thyroid)

बिम्बा-बन्ध मधुमेह ।

बिम्बा सम्बन्धी परतुओं पर प्रकाश डालनेवाली एक दूसरी पुस्तक है 'मेन अग्नरट हीम सेल्ट' इसके लेखक मानस-विज्ञान विभाग मयो कम्पुओं में स एक डॉक्टर बाल मनीन्जर हैं । अपनी इस पुस्तक में उन्होंने एक अन्यथा सादरप-जनक रक्त का उत्पादन किया है-उन्होंने बताया है कि किस प्रकार विनाशकारी मनावोगों को जन्म पर दारु होने देकर हम अपना अस्तित्व कर बैठते हैं । यदि भार भजन ही विरुद्ध काम करना नहीं चाहते हैं तो यह पुस्तक पठिए कर पढ़िये और मन सिखाओ भी ठीकिये । यह शब्द का यह गर्व अथ तब भार इसा लिये यह गर्व में लक्ष्य लगाने देगा ।

बिम्बा एडवर्डन मरय व्यक्ति का भी रोगी बना सकती है । जनरल माण्ड का इस बात का राजा भसीकी एन-मुद के आधुनिक विज्ञानों में इस प्रकार लगा-बाट भी मनीना में विमर्श-क का परा शास पड़ा था । जनरल ही के एक ही द मैसिक सुकरी का कुछ से । लगी की लगी लक्ष्मी-मर्ते पलायन कर लगी थी । कुछ लोग भल्ल नामों में मरभूत होकर गा । बिम्बा प्रार्थना कर रहे हैं । मन्त्रक कुशल उरु पर हुए का । भल्ल भल्ल का एकात्मक इतना सिद्ध दगाकर भी के अस्तित्व विमर्श-क काग और तापसु के लक्ष्मी में अथ लगी है । लला कल्प में भी भाग लगी है । एक और कुछ लगे उरु लगी की और सुकरी अथ का के भेद में सिद्ध काम रहे हैं । इतर लगी-क की सुकरीना रक्त की बदौरी उगाइली और लक्ष्मी की

गाडियों को घुट्टी हुई आगे बढ़ रही थी। ऊपर अनरल प्राण्ट कोन्नेडरेट्स को सब तरह से बेर कर उनका सीज गति से पीछा कर रहा था।

किन्तु असल सिरदर्द से बस्त प्राण्ट अपनी सेना से फिछड़ गया। उसे लठ पर बने एक मकान पर ठहर जाना पड़ा। उस पटना का उल्लेख करते हुए उसने अपनी डापरी में लिखा है कि — ' मैं घारी रात अपने पैरों को गरम पानी और सरसों के तेल से धोता रहा; कपड़ों और गर्दन के सिछले भाग पर सरसों के तेल का छेप करता रहा। मुझे आशा थी कि सबेरा होते होते मैं अबश्य स्वस्थ हो जाऊँगा। "

यद्यपि सबेरा होते ही वह स्वस्थ हो गया किन्तु इसका कारण सरसों का छेपन नहीं था। इसका कारण या अनरल की का वह संवेद्य जो एक मुकसबार द्वारा ज्ञाया गया था और जिसमें उसने आत्म समर्पण का सन्देश भेजा था।

उत्तने अपनी डापरी में आगे यह भी लिखा है — ' जिस समय वह सेनिक आत्म-समर्पण का संदेश लेकर पहुँचा मेरे सिर में पीछा प्यों की स्त्रों थी किन्तु संदेश पहुँचे ही वह छूत हो गई।

इससे स्पष्ट है कि चिन्ता उद्वेग और मनोविगों ने ही प्राण्ट को बीमार कर दिया था, किन्तु जैसे ही निजप विरवात और सफ़ाया के माथ उतमें उत्पन्न हुए वह स्वस्थ हो उठा।

उत्त पटना के छतर बर्द बाब बचर्वेस्ट मंत्री मंडल के विच विभाग के उप सचिव हैरी मोरगेन वाओ को भी ज्ञा कि उसके बीमार रहने और चक्कर मझूस करने का कारण चिन्ता ही है। उसने अपनी डापरी में लिखा है — ' प्रैसिडण्ट गेहूँ के दाम बढ़ाना चाहते थे अतः उन्होंने ४४ लाख गूण्ड गेहूँ एक ही दिन में लौट दिए। इसकी मुझे बड़ी चिन्ता हुई। जिस समय लौटकी यह कार्यवाही हो रही थी मुझे लक्ष्मण चक्कर आ गये। मैं बर जल गया और मोहन के उपरान्त ने पड़े तक सोता रहा। "

यदि मैं वह देखना चाहूँ कि चिन्ता मनुष्यों की कैसे क्या कर सकती है तो मुझे किसी पुस्तकालय में वा किसी डॉक्टर के पास जाने की आवश्यकता नहीं रहती। जिस कमरे में बैठ कर मैं यह पुस्तक छिल रहा हूँ, उसकी छिड़की से एक मकान दिखाई देता है जिसमें चिन्ता के कारण स्नायु विपयन की पटना हो चुकी है। उसीके पास एक दूसरे मकान में चिन्ता के कारण एक अन्य व्यक्ति मधुमेह का शिकार बन चुका है। दोपर बाजार में मन्वी आने पर उसके रक्त और मूत्र में मधु की मात्रा बढ़ जाती है।

जब प्रसिद्ध दाम्निज मोन्डाइन अपने मगर बोर्दों का सेपर जुना यथा तो उसने नागरीक सम्पुत्रों से स्पष्ट कर लिया था कि मैं आपका वह काम करूँगा पर इसकी

परेशानी सर पर नहीं लैगा । मैं यह कायमार अपने सर पर लेने को तैयार हूँ किन्तु अपने स्वास्थ्य की क्षमता पर नहीं ।

मित्र पद्माक्षी के बारे में मैं ऊपर बता चुका हूँ । उसने सोच बाजार ८ कारोबार को मधुमह-रोग के रूप में माने रक्त में समा लिया और अपने को प्रायः नष्ट कर दिया ।

चिन्ता के कारण आप को गठिया एवं आर्थराइटिस जैसे रोग हा सकते हैं और पथ्य फिरन के लिए आप पदचोक्ली गाड़ी का सहारा लेने के लिये विवग हा सकते हैं । कामकाज निरन्तरिवाप्य के मैडिकल स्कूल का डॉक्टर रसेम एल से मित्र आपराइटिस रोग का संसार प्रसिद्ध विवग है और उसने आर्थराइटिस के चार मुख्य कारण बताये हैं —

- १ नी सना के बहाव का विवग
- २ आर्थिक विवग और संकट
- ३ एकात्मन और चिन्ता
- ४ पुरानी नाराजगी

यह वा स्वाभाविक ही है कि जपन यह चार संयोजन्य परिस्थितियोंही आपराइटिस की हेतु नहीं बन सकती । क्योंकि वा रोग उत्क विभिन्न कारणों के अनुकार कई प्रकार का होता है । सामान्यतः के चार कारण जिन्हे डॉक्टर रसेम एल. सेलिय ने बताया है इस रोग को पैजाने में विग्नकार होते हैं । उदाहरणार्थ— मेरी के दिनों में सर एक मित्र का बकरदस्त आर्थिक हालि उठानी पड़ी थी इतनी कि वह बीड़ी-बीड़ी का मोहताज हा गया । गीत बगनी में गीत हैना बंद कर दिया और रैक ने मकान पर अधिकार कर लिया । इन सब चिन्ताओं के कारण उनका आर्थराइटिस की बीमारी हा गयी । उपचार एवं पथ्य के बावजूद भी बीमारी ठीक नहीं हा ली और उठका स्वास्थ्य तभी सुपरा जब उठकी आर्थिक स्थिति में सुधार हुआ ।

चिन्ता के कारण हीतो तब का हाल हा जाता है । एक बार भार पय महाविगग में अमरिजन बेन्टम-एनलियनन के समथ मानन करत हुए बतलाया कि चिन्ता मय और बिद्ग व उत्पन्न स्पेयज मनारय लीर में केमलियन के मनुजन का मय कर हीतो का हाल कर सकते हैं । मन्म एक लीर का मित्र करत हुए उन्हे बताया कि उस लीर की पत्नी भद्रमन्तु बीमार हा ली थी । उस बीमारी के चरण रोगी के हीन पूजनन समय व । किन्तु वा म उठकी लीर हीन लताह तब भरतका में रतना पदा और गत भरथिने विवग के कारण उत्क लीरों में भी दरारे पड़ ली ।

क्या मानने कभी भन्ना चरन और विवग बावजूद मय कभी स्थिति देन है । दिने वा देन है । दिने उन्हे बीजने और करति रतना

है। वे उन व्यक्तियों के समान दीखते हैं जो मृत्यु से भयभीत हो। जानते हैं, ऐसा क्या होता है? इसलिये कि हमारे शरीर का संवत्सन करने वाली वायरोहक प्रणिया अपने स्थान से हट जाती है। इससे हृदय की पड़कन रुक जाती है और सारा शरीर मर्दा की तरह जलमे समाता है। यदि समय पर ऑपरेशन अपना उपचार द्वारा रोग पर काबू न पा लिया जाए तो जखन के कारण ही रोगी की मृत्यु हो जाती है।

कुछ ही दिनां की बात है मैं इस रोग से पीड़ित अपने एक मित्र के साथ किलेबेस्किना गया था। हम इस रोग के एक विशेषज्ञ के पास गये जो गत अड़तालीस वर्षों से इसी प्रकार की बीमारियों का उपचार करता आरहा था। क्या आप जानते हैं कि उसने प्रवीक्षात्म्य की दीवाल पर जहां सभी रोगियों की नजर पड़ती है, क्या सलाह लिख रखी थी? वह थी—

विद्युत् धर्म निद्रा संगीत तथा विनोद
आदि मनोरंजक एवं सुलपघटिकाँ हैं।
स्वास्थ्य और हृल की कामना हो तो —
ईश्वर में भद्रा रखिने गहरी नींद सोरपे।
मनुर संगीत में यदि श्रीशिव और
जीवन के आनन्दपक्ष का ही विचार करिबिये।

मैंने इन पंक्तियों को एक लिफाफे क पीछे सिल लिया। जब हम डॉक्टर क पास गये तो सबसे पहले उसने यह प्रश्न किया कि किन मनोविकारों के कारण आपकी यह रक्षा हुई है। सबसे पहले उसने उठ मनोविकारों के बारे में पूछा जिसके कारण उत्तरक ऐसी रक्षा हुई थी। उसने मरे मित्र को तावधान करते हुए कहा कि यदि आपने चिन्ता न छोड़ी तो हृदय रोग उदर-हृल मधुमेह आदि अन्य बीमारियों मी आपके शरीर में पनप जाईगी। उसने आगे बताया कि वे बीमारियों एक दूसरे की खचेरी बढ़ने हैं और वे सब चिन्ता के कारण होती हैं। मर्से धावेरेन मे मुझे एक भेद में बताया — मैं चिन्ता कभी नहीं करती क्यों कि मुझे ज्ञात है कि चिन्ता मरे शीन्द्य को जी कि चित्रपट के सिमे एक प्रमुख गुण है नष्ट कर रेगी।

उसने मुझे आगे बताया — शुरू में जब मैंने चित्र जगत में प्रवेश किया तब मैं बहुत ही चिन्तित और भयभीत रहा करती थी। मैं भारत से आई थी और मन्दन में आई कि मुझे अपनी जीविका की तलाश थी, मेरा कोई परिचित न था। कुछ निर्माताओं म मैं मिली थी, पर एक मे मी मुझे काम महीं दिया। जो कुछ बपया मरे पास था वह मी लमप्त होने लगा। दो सप्ताह तो मैंने केवल विस्तृत और पानी क सहारे रिलाय। चिन्ता क अतिरिक्त अब भूख भी मुझ छलाने थली। मैंने मन ही मन कहा, तुम्हारी यह निरी मूर्खता है कि तुम चित्र-जगत में प्रवेश पाने का प्रयत्न कर रही हो। न ता तुम्हारा इत धेप में कोई अनुभव है और न कभी तुमन

अभिनय किया है। केवल एक आक्यक सौन्दर्य क अतिरिक्त बिन्त-जगत क निये सुगहरे पाठ है ही क्या !'

“ मैं शीमा के सामन जाकर लड़ी हो गई। बिन्ता का कुप्रभाव स्पष्ट रूपसे मेरे चेहरे पर दिखाई देने लगा था। उठ पर देखाएँ बन गयी थी और बिन्ता एवं आदुरता क भाव स्पष्ट बोलने लगी गये थे। यह देखकर मैंने मन ही मन कहा — 'शीमा ही मुझे इस दुःख का राक्षस होगा बिन्ता से काम नहीं चलेगा। बिन्त-जगत का देने क स्थित मरे पाठ आक्यक सौन्दर्य ही तो है और बिन्ता उसे भी नष्ट कर देगी।”

बिन्ता ही एक ऐसा कारण है जो श्री क सौन्दर्य को इतनी क्षीमता से नष्ट कर देता है तथा उस कम उम्रमें ही वृद्ध और बलापन्न बना देता है। बिन्ता पहले श्री क्षीमता का नष्ट कर देती है, जगहों को बहोर बना देती है और चेहरे पर छुरियाँ बाल देती है। इसके कारण बाल धुल जाते हैं और सफ़्तन स्पष्ट है, इतने चेहरे का रंग बदल जाता है और उठपर अनेक मुँहासे और बहोरें निकल आती हैं।

आज अमेरिका में हृदय रोग सबसे पालक रोग है। शितीय विश्वयुद्ध क दिनों में तीन मास से कुछ अधिक मेडिकल युद्ध में काम आये थे। उन्हीं दिनों करीब इस मात्र व्यक्ति हृदय-रोग स मरे थे और उनके हृदय-रोग का कारण था-बिन्ता एवं तनावपूर्ण जीवन। हृदय रोग किसी अति व्यापक बिमारियों क कारण ही एसेम्बली करेक न कहा जाय, 'जा एवसापी बिन्ता स लड़ना नहीं जानते उन्हे अकाम मृत्यु का प्राण बनना पड़ता है।

इतिम म रमरान्क एग्गी और पीपी सागां का बिन्ताजन्य हृदय रोग नहीं हाता क्योँकि वे पतिरिबन्धियों का धैर्यपूर्वक रक्षिकार करत हैं। हृदय-रोग स मरने वाले इति-मरुत्यों की मरणा से बहोर गुनी अधिक मरणा हृदय-रोग से मरने पाए डॉक्टरों की है। डाक्टर लोग तनावपूर्ण जीवन बितान हैं और उगका उमरना वे इस तरह भंग करत हैं।

विशियम जम्ह का कथन है कि— भगवान भाव ही पाता का घना कर है बिन्तु रनासु मरपन्न हमे किसी भी भूक क तिये धमा नहीं करता।

मैं भारतका एक माथपरं जनक बाल बलाता है शिज पर सावद भाव रिश्ताल नहीं करेग। यह बात यह है कि अमेरिका में प्रीक्षक, आमहत्या करत मरने पाए मरने मरणा पावे द्युकर गजामक रानी स मरने वाले मरणा की मरणा की भोज्य करी अधिक है।

इस भामहत्या का मूक कारण क्या है ? क्या बिन्ता ।

जय युद्ध क दिना में हर पीपी बालकी का भावन बहोरें का यह देना हान ली व उन्हे उनक हाथ पर डॉक्टर मिन्नर दरबने बर्न पत्नी क पों क मीथ बिना देन। मरनी उनरर हान शिज दरका करता। मरनेक व पत्नी की वृ हृदय

की तरह उनपर गिरती और उन्हें पागल बना देती। स्वेन में भी कानूनी जैब पड़ताइ के समक कइ देने का यही ठंग अपनाया जाता था। डिटकर भी नबर-बंदी थिबिरो में ऐसी ही पाठना युद्ध-बन्धियों को देता था। चिन्ता भी यानी की उन निरन्तर गिरने वाली बंदी के समान है। विभाग में अगाधत घूमनेवाली यह चिन्ता मनुष्य को पागलपन और मृत्यु की ओर दृष्ट करती है।

जब मैं मिशौरी में एक देहाती युवक या किसी छोटे नामक एक व्यक्ति, नर्क पाठना का वृत्तान्त सुनाया करता था। उस वृत्तान्त को सुन कर मैं भय से अभयता हा जाता था। चिन्ता किसी छोटे से कमी चिन्ता प्रस्त व्यक्तियों द्वारा मागे गये शारीरिक सन्धाप से उत्पन्न नर्क-पाठना का कमी कोई बिक नहीं किया। उदाहरणार्थ यदि आप चिन्ता के एक पुराने रोगी हैं तो आप किसी न किसी दिन एन्जिमा पेक्कारीस नामक अत्यन्त पीड़ा करक एवं असह्य रोग से पीड़ित हो सकते हैं।

माई कमी यह रोग आपको बना जाए तो आप बन्धना और पीड़ा से इतने-थोसतन छोड़ेंगे कि 'दोति के इन्वरनो की पीस भी आप की पीस के मुकाबले में बेम्ब इन टोंस केरु की पीस के समान नगम्ब छोड़ेंगे; और तब आप मन ही मन कहने छोड़ेंगे कि 'हे मगवान इस बार यदि पीड़ा से छुटकारा मिल जाए, तो मविष्य में कमी चिन्ता न करूँगा।' (यदि आप इसे अतिथयाक्ति समझत हैं तो अपने परिवार के किसी व्यक्तिसे पूछ देखिये।)

यदि आपको जीवन से अनुराग है और आप उत्तम रूप से स्वस्थ और दीर्घायु होना चाहते हैं तो आप अपनी इच्छा पूर्ति इस प्रकार कर सकते हैं—मैं यहाँ पुनः डॉक्टर एसेम्बी केरेस का इलाज दे रहा हूँ—उनका कपन है— आधुनिक नगर के छोटे-गुठ के बीच भी जो व्यक्ति आन्तरिक शान्ति कायम रख सकते हैं उन्हें स्लासु रोग कमी नहीं होते।

क्या आप आधुनिक नगर के छोटे-गुठ के वातमूह भी आन्तरिक शान्ति रख सकते हैं? यदि आप सामान्य प्रकृति क व्यक्ति हैं तो अवश्य ही आप ऐसा कर सकेंगे। हम में से अधिकतर अपने अनुमान से भी अधिक शक्तिशाली हैं। हमारे अपने कई आन्तरिक जोत हैं बिनाका हमने दौड़न नहीं किया है। इस विषय में जोत में अपनी विस्मात पुस्तक बास्बेन में कहा है कि अपने सपेक्ष प्रयत्नों द्वारा जीवन को उद्यत बनाने वाली मनुष्य की असंश्लिष्य धमता से बचकर अन्य उस्ताह-बर्षक एवं प्रेरक शक्ति मैंने नहीं देखी। यदि मनुष्य भय के साथ अपनी आकांक्षाओं एवं सन्तों की शिष्टाओं मद्रसर होता रहे और जिस जीवन की उद्यमे कल्पना की है उद्यमे रहने का प्रयास करे तो उसे सामान्य आबधि में ही अत्यन्त शिथिल सफलता प्राप्त हो सकेगी।

यह तो निश्चय ही है कि इस पुस्तक के पाठकों में भी इच्छा शक्ति और आन्तरिक जोत उठनी ही मात्रा में विद्यमान है अतनी मात्रा में 'आस्था के

'जाँची' में हैं । 'बोक्स नं ८ २, कर डायनि आइडरा - इस महिला का पता है । अत्यन्त कुशल परिस्थितियां तक में उसका बिम्बा का अपने पास फटकन नहीं दिया । मरा ता यह हृद विरक्त है कि यदि हम इस पुस्तक में उल्लिखित उन परम्परागत सत्वों का प्रयोग करें ता बिम्बा से मुक्त रह सकत है । यहाँ मैं भाग्य रामन 'भस्मा' का 'जाँची' की कदानी प्रस्तुत करता हूँ ता उसका स्वयम् मुझे मेज़ी थी । उसने लिखा है — 'सादे आठ बर्य पहले डाक्टरों ने कर दिया था कि मुझे केन्सर हो गया है और इतना अब मुझे पीड़ा और तन्ता में ही पुल-पुल कर मरना होगा । दोहाड अण्ड से अण्ड डॉक्टर मेया बन्धुओं ने मी इस बातका अनुमान कर दिया था । मृत्यु मुँद तक स्वसे मुक्त निगमन नहीं थी । किन्तु मैं जानती थी मैंने फ मुँद में जाना नहीं चाहती थी । अपनी इस निराशावरणा में मैंने कल्पना में अपने एक डॉक्टर को फान किया और अपने हृदय का निराश को उसका सामने उद्देश दिया । मुझे संयत करते हुए उसने कुछ अभीरता से कहा "क्या बात है भस्मा ! क्या तुम्हारी संपर्क शक्ति विस्फुल जल्दी रही है ! यदि तुम इस प्रकार रली-लींगली रही तो एक दिन अचरस ही मातक मुँदमें चली जाओगी । क्याता है अनिष्ट तुम पर जारी हो गया है पर कोई बात नहीं । बसुस्थिति का सामना करो और बिम्बा छोड़ दो । फिर राय से पुटकारा पाने का प्रयत्न करो । मैंने डॉक्टर की सलाह मान ली और हृद प्रतिकार कर ही कि बाहे मर मात में कीज ही क्या न गह जाए, मरी दृष्टियों में जाड़ा क्या न पंच जाए, मैं बिम्बा कभी नहीं करूँगी और न कभी गिणन सन्तान करूँगी । मैं परिस्थिति पर बिजय प्राप्त करूँगी और बिम्बा रहूँगी ।

रोग की बड़ी हुई अवस्था में रक्षियम का प्रयोग नहीं दिया जा सकता इतना ही सामान्यतः रोगी को प्रतिदिन सादे दूध मिनट के टिकाव से तीन दिन तक एस्म र उपचार लेना पड़ता है । किन्तु डाक्टरों ने मरा सादे पौड मिनट प्रति दिन के टिकाव से उन्पात दिन तक एक्कर से इत्यादि किया । बर्दास मेर बंकाय शरीर की निचली हुई दृष्टियों बीरान पंचतीय प्रान्तर की पहलुओं की तरह स्थिती थी तथा मर पैरों का बने हट्टा के बने का समान हागादा का तथापि मैंने किसी प्रकार की बिम्बा नहीं की । एक बार मी मैंने भीष् नहीं बहाय बरिफ मैं मुस्कराती रही । बन्धुनः मुस्कराने का निचे मैं बन्धुपूर्वक प्रदान करती रही ।

"मैं इतनी मूर्ख नहीं थी कि यह साधने लगती कि मुस्कराए में कन्ना मिट जायगा । किन्तु मरा इतना विश्वास अरुण है कि प्रकप्र-मानिक इगा गाने का किन्तु, प्वाधि न संपर्क करने में बन्धु महापद हाती है । जो मी हा मैंने कन्ना का बमकारी उपचार में ता एक का अनुभव प्राप्त कर दिया था । एक कुछ बरों में बिम्बा में अरुण रही उठती परन कभी नहीं रही और उसने निचे मैं डॉक्टर मेक कि का आमाती हूँ किन्ते इन दोरक और उल्ला बरिफ गली हागा मरा उपचार किया । डॉक्टर ने कहा था — बसुस्थिति का सामना करो बिम्बा छोड़ दो और रोग से पुटकारा पाने का प्रयत्न करो ।

मैं इस परिच्छेद के शीर्षक को चुहरा कर इसे समाप्त कर रहा हूँ। डॉक्टर एलेग्सी का कथन है — 'ओम्बदायी बिन्ता से छड़ना नहीं जानते उन्हें अकाळ मृत्यु का प्रास बनना पड़ता है।'

वेगम्बर मोहम्मद के धर्मग्रन्थ अतुबायी अक्सर कुरानशरीफ की आवटी का अपने सीने पर गुदवाते थे। मैं भी चाहता हूँ कि यह पुस्तक पढ़नेवाला प्रत्येक व्यक्ति इस परिच्छेद का यह शीर्षक — ओम्बदायी बिन्ता से छड़ना नहीं जानते उन्हें अकाळ मृत्यु का प्रास बनना पड़ता है — अपने सीने पर गुदवा लें।

कौन जाने डॉक्टर केरेख ने आप ही के लिये यह सूत्र कहा हो।



भाग पहले का संक्षेप

चिन्ता सम्बन्धी ज्ञानने योग्य मौखिक तथ्य

नियम १. यदि भाव चिन्ता से दूर रहना चाहते हैं तो बड़ी क्षत्रिय या हर विनियम भीस्त्र ने किया था अथवा ' भाव की परिधि में रहिये । मन्त्रिय की चिन्ता मत कीत्रिय । राज नर त्रिन्गी का भी गन्ध कीत्रिये ।

नियम २. यदि चिन्ता आरम्भो मानार करदे ता विनियम एष केरिपर के सूत्र का प्रयोग कीत्रिय ।

(क) मन ही मन प्रान कीत्रिय कि समस्या का समाधान न मिलने से क्या अनिष्ट हो सकता है ।

(ग) यदि आवश्यक हो ता मन में अनिष्ट को स्वीकार कर लीत्रिये ।

(ग) शास्त्र विद से मन ही मन स्वीकृत उन अनिष्ट को सुधारने का प्रयास कीत्रिय ।

नियम ३. चिन्ता के कारण स्वास्थ्य के रूप में जो भारी न्यून भार का बुझना पड़े उतका प्रयास लीत्र । जो प्यबनाई चिन्ता से रहना नहीं जानत उन्हे अद्याप मृत्यु का प्राण बनना पड़ता है ।

चिन्ता-विश्लेषण की मूल रीतियाँ

४ चिन्ताकारक समस्याओं का विश्लेषण एवं समाधान करने की रीति

कीन ? क्यों ? और कैसे ?
 क्या ? क्यों ? और कब ?
 छा वे सच्चे सामी मेरे —
 मुझे सिखाया सब ।

रबिन्द्र किपकिम ।

क्या पिछले परिच्छेद में उल्लिखित विभिन्न एच केरिबर का विश्लेषण एवं आप की सभी चिन्ताजन्य समस्याओं का समाधान कर देगा ? नहीं ऐसी बात निस्सुछ नहीं है ।

इसका उत्तर यह है कि, हमें विभिन्न प्रकार की चिन्ताओं से पार पानेके लिये चिन्ता-विश्लेषण की तीन मूल अवस्थाओं को समझ कर अपने आपको तैयार कर लेना चाहिये । और वे मूल्य अवस्थाएँ ये तीन हैं —

- (१) तथ्यों का संग्रह कीजिये ।
- (२) तथ्यों का विश्लेषण कीजिये ।
- (३) समुक्त निर्णय पर पहुँच कर उक्त विषय में कार्य कीजिये ।

स्पष्ट है अरस्तु ने भी इनका प्रयोग किया है और इनकी शिक्षा दी है । यदि हमें तंग करने वाली एवं हमारे जीवन को नर्क बनाने वाली उच्छ्वतनों से पार पाना है तो उपयुक्त अवस्थाओं का प्रयोग करना चाहिये ।

तबसे पहले हम तथ्यसंग्रह पर ही अवस्था का लेते हैं । बाकिर तथ्यों का संग्रह करना इतना आवश्यक क्यों है ? यह इसलिये कि जब तक तबे तथ्य हमारे सामने नहीं आ जाते तब तक किसी भी समस्या का समाधान बुद्धिमानी से नहीं किया जा सकता । तथ्यों के अभाव में हम उच्छ्वतकर रह जाते हैं । यह बात मैं बान्नी ओर से नहीं कह रहा हूँ । यह बात स्वर्गीय हर्बर्ट ई डॉक्स ने कही है । वे महाद्यन कोसमिबिया विरवविद्यालय के कोसमिबिया कॉलेज के चीन थे । उन्होंने अगमग बार्स वरों तक उच पण पर काम किया था । उन्होंने अगमग वीस अन्व विचारियों की इनकी चिन्ता जन्य समस्याएँ मुश्किलाने में सहायता की थी । उन्होंने मुझे बताया कि उच्छ्वतन चिन्ता का मुख्य कारण है । अपने कथन को स्पष्ट करते हुए उन्होंने बताया — “ संसार में आभी चिन्ता तो आग्य को इसलिये

होती है कि वे बिना किसी आधार के निर्णय करने का प्रयास करते हैं। उदाहरणार्थ, उम्मी बत्ताया — श्रित समस्या का सामना मुझ मंगल क दिन छीन बने करना है, उस पर मैं पढ़े किसी प्रकार का निष्पत्ती नहीं करता। मंगल आने तक मैं अन्न भाग को, समस्या विषयक तथ्यों का अध्ययन में लगा होता हूँ। मैं उस बारे में चिन्ता कर चुकी नहीं हूँ और न अपनी नींद ही हराऊँ करता हूँ। केवल तथ्य उद्यम में लगा जाता हूँ। तब तक मंगलवार भी आ ही जाता है और यदि सभी तथ्य मुझे तब तक प्राप्त हो जाते हैं तो समस्या भरण भाग ही सुलभ जाती है।

मैंने डॉन होल्स से प्रश्न किया था, 'क्या आरामे चिन्ता से सर्वथा निवृत्त पुत्रा किया है?' "हाँ" उम्मी उत्तर में कहा। "मैं ईमानदारी से करता हूँ कि मेरा जीवन अब चिन्ता से सर्वथा मुक्त है। मैंने देखा है कि कोई भी व्यक्ति यदि निष्पत्ती और व्यावहारिक दृष्टि से तथ्य संग्रह करने में लग जाय तो उन तथ्यों की जानकारी मात्र से उस की चिन्तारै सामान्यतः विधीन हो जायें।

इस एक बार फिर मैंने पुनः—“कहाँ भी व्यक्ति यदि निष्पत्ती और व्यावहारिक दृष्टि से तथ्य संग्रह करने में लग जाय तो इन तथ्यों की जानकारी मात्र से उस की चिन्तारै सामान्यतः विधीन हो जायें।”

चिन्ता, हम में से अधिकतर क्या कभी तथ्यों की परवाह करते हैं! डॉमस एडिंसन ने इस विषय में एक महत्वपूर्ण बात कही है। उसका कहना है कि, 'लोचन की संज्ञा से बचन के लिए कोई भी व्यक्ति शक्य और घटपट उपाय मात्र निकामता है।' और कदाचित् हम तथ्यों की परवाह करते भी हैं तो शिकारी कुत्तों की तरह। हम पंख ही तथ्यों के पीछे भागते हैं जिन्हे हमारे मन का समर्पण परसेही से प्राप्त हो। दूसरे तथ्यों की हम अवगणना कर देते हैं। हम ऐसे ही तथ्य चाहते हैं जो हमारे व्यवहार एवं कृत्यों का अनुमान करें, हमारी शक्तिय कथना के अनुमान हो तथा हमारे पूर्व निश्चित विचारों का समर्पण करें।

आन्टो मॉरिस का कथन है कि "हमें वही सभी जाने लगे प्रतीत होती है जो हमारी व्यक्तिगत इच्छाओं के अनुमान हो पर जो उनके प्रतीक हो वे हमें भ्रम कर देती हैं।"

ऐसी दशा में यदि हमें अपनी उम्मीदों का हल न मिले तो आश्चर्य ही क्या? यदि हम पर मानकर पायें कि हाँ और हाँ वैसे ही तो निष्पत्ती ही शक्ति की एक साधक समस्या भी हमारे लिए उत्पन्न कर रहे जायेंगी। इस दुनिया में ऐसा लग भी है जो दो और दो वैसे ही एक हजार पर बढ़े गते हैं। और अपना क्या अन्य व्यक्तियों का जीवन नहीं दुःख बना देते हैं।

तब क्या करना चाहिए? हमें अपनी भावनाओं का विचार से भाग्य लगना चाहिए और डॉन होल्स के कहनातक हमें तथ्यों का अध्ययन निष्पत्ती और व्यावहारिक दृष्टि से करना चाहिए।

पचासि चिन्तित शक्यता में यह करना सहज नहीं है क्योंकि उक्त पक्ष में हमारे मनोवेग बड़े उग्र रहते हैं। किन्तु जो बातें जरूर ऐसी हैं जो तथ्यों को निष्पक्ष एवं व्यावहारिक ढंग से देखने में बड़ी सहायता करती हैं—

(१) तथ्यों का आकलन करते समय मैं सोच लेता हूँ कि यह काम मैं अन्तःस्विये न करके किसी अन्य व्यक्ति के लिए कर रहा हूँ। इसके मुझे प्रमाण के प्रति निष्पक्ष एवं शान्त दृष्टिकोण अपनाने तथा मायना—मुक्त होने में सहायता मिलती है।

(२) परेशान करनेवाली किसी भी समस्या से संबंध में तथ्य जुटाते समय मैं सोच लेता हूँ कि मैं एक बकीस हूँ और विरोधी पक्ष की ओर से वैसी ही तैयारी कर रहा हूँ। मतलब यह कि मैं अपने विरुद्ध सभी तथ्य जुटा लेता हूँ और वे तथ्य ऐसे होते हैं जो मेरी इच्छाओं के लिए पाठक होते हैं और बिम्बे में परसद नहीं करता।

तब मैं अपने तथा विरोधी पक्ष की इच्छाओं को लिख लेता हूँ और प्रायः सत्य को दोनों पक्षों की परम सीमामा के बीचही कहीं इधर उधर पा लेता हूँ।

कहने का तात्पर्य यह है कि बिना तथ्यों की जानकारी के न तो मैं या आप न आइन्स्टीन और न अमेरिका का सुप्रीम कोर्ट ही किसी समस्या पर निष्पक्षपूर्ण निर्णय दे सकता है। डॉमस एडिशन इस बात को जानता था। बड़ी कारण है कि उक्त की मृत्यु के समय उच्चतम समस्याओं के तथ्यों से मरी जो हजार पंख जो आपरिचो प्राप्त हुए।

अतः समस्याओं का निपटाने का पहला नियम यह है कि तथ्यों का आकलन क्रमिके ढंग से ही जैसे जिन डॉमस ने किया था। हमें निष्पक्षरूप से तथ्यों का जुटाने के पहले किसी समस्या को हल करने का प्रयास कभी नहीं करना चाहिए।

चाप ही इस बात का मी प्यान रखना चाहिए कि इनिपामर के तथ्य जुटा लेने मात्र से हमारा उद्देश्य सिद्ध नहीं होगा। जब तक कि उनका अर्पनिरूपण एवं विश्लेषण न कर लिया जाय काम नहीं होगा।

अपने अमूर्ख अनुभवों के आधार पर मेरा विश्वास है कि तथ्यों को लिख लेने से उनका विश्लेषण करना सरल हो जाता है। कागज पर किसी समस्या और उसके सम्बन्ध रखनेवाले तथ्यों को लिख लेने से उचित निर्णय पर पहुँचने में बड़ा बीग मिलता है। बार्सिले केन्टरींग के अनुसार—किसी भी समस्या का उचित स्पष्टीकरण, आधी समस्या क हल हो जाने के समान है।

अब मैं आप को इस कथन के व्यावहारिक पक्ष की बात बताऊँगा। चीनियों में एक कहावत है 'एक उत्पीर और इत हजार शब्द बचाकर होते हैं।' मान लीजिये मैं आपको आ बात बता रहा हूँ उसके बजाय एक उत्पीर बताऊँ जिसमें एक व्यक्ति इही बात को कार्यरूप दे रहा हो।

मंसन लिफ्टिस्ट का ही उदाहरण छीजिये—मैं इस व्यक्ति का क्यों स जन्ता हूँ। मुद्ररूप क अत्यन्त लठल म्यापारियो में स एक हे पर! १ ४२ में उस जापानियों में चीन पर आक्रमण किया था, उस समय लिफ्टिस्ट चीन में था। एक बार, जब वह मरा मंदमान था उसने यह पटना मुस मुनाई थी - "पञ्चापर क पुष्ट ही दिना बा" जागती संपार में उमड़न लग। मैं बही एशिया जीवन-जीमा कम्पनी का मैमबर था। उग्रान हमारे पास एक मैजिक प्रदन्पक मेजा। यह एक एडमिरल था। उसने मुस कम्पनी की सम्पति का लिक्वीडेट करन में सहायता करने क निय आका ही थी। मर पास अन्य कई उपाय मही था। या तो मैं उस के साथ सदयोग करता था फिर मरने क सिधे तैयार हो जाता।

उस क आदेशानुसार मैं कारबाई करने में लग गया। क्या करता ? दिन्नु फिर भी मैंन ७, ८ टाकर की सिक्वोरिटियों को उस सूची में नहीं पठाया जा एडमिरल का ही गई थी। और इस का कारण यह था कि क सिक्वोरिटियों हमारे होंगकौमा संपन्न की थी। उनका संपार की सम्पति स कई संबंध मही था। फिर भी मुझे इस बात की आसंका थी कि यदि जापानियों को इस पान का पता चल गया तो मैं मारी विपति में पंच जाऊँगा।

मागिर यही हुआ। जापानियों का इस बात का पता पन्न ही गया। किन समय उन्हें पता चला मैं ऑरिज में नहीं था। मेरा देह एकाठपट्टट यही पर था। उसने मुस पताया कि एडमिरल की स्वीरियों पड गई थी और वह पैर स बर्न टाक टाक कर मुस बार भीर द्रोही कह रहा था। मैंने जागती मना की भरणा की थी और मैं उसका परिणाम भी जानता था कि य मुस बीच हाउस में दन् कर बग।

बीच हाउस ! वह जागती खुदिया विमाय का संज्ञानलय था। मैं भरन कुछ दरतो में उस निज हाउस की संज्ञना स बचने क निय उस में जान क पूर्व ही आग्रहया कर ही थी। मर कुछ अन्य निज ऐमे मी के आ उस बेट में एक रिज की पूछताछ और संज्ञना क बार इन बुनिया स डिक्ट कटा लुके के और भय मरी बारी थी।

मैंम क्या किया ? शिपर के भयान में मन यह गबर मुनी थी। उस जनर यदि मर पान भरनी समरताओं को दन् करने की अनुक एवं निमित्त विधि स हनी तो उन भरण्या में मैं पीरणा उठता। क्यों स इस विधि का प्रयत्न मैं करना भा रहा हूँ। जब कभी भी मैं विन्ना में फिर आता हूँ; मान राहर राहर पर दो ज्ञन और उन के उत्तर दाहर कर एगा हूँ—

(१) विन्ना का कारण क्या है ?

(२) मैं क्या उपाय कर सकता हूँ ?

पर माई विना लिज ही इन सभी क उत्तर देन क कोशिस करता था।

दिन्नु इसर कुछ कौ स मैंन का लीखा उग्र किया दे। मुझे लगा कि मैंन को उग्र रोना ही विज निद जान करि। इस में शिपर भयिक एकर एगा दे।

अब, उस दिन सीमा मैं अपने बाई एम सी ए के कमरे में खड़ा गया। फिर बाइप पर लिखने लगा—

प्रश्न—मैं विनियत क्यों हूँ ?

उत्तर—मुझे मय है कि कुछ सवेरा होते ही मैं त्रिज हाउस में डकड़ दिया जाऊँगा।

प्रश्न २—इस का उपाय क्या है ?

उत्तर—मैंने अपनी चार प्रणालियाँ निम्नलिखित की और उन पर मनन करते उन्हें सिखाते, उन के सम्मानित परिणामों पर विचार करत पण्टों बिठा दिये। व चार प्रणालियों ये थी—

(१) मुझे बापानी एडमिरल को समझाने की कोशिश करनी चाहिये किन्तु वह अंग्रेजी को नहीं जानता। किसी बुमायिसे के जरिये समझाने का प्रयत्न करने पर सम्भव है वह भड़क उठे और नतीजे में पसल पड़े मौत।

मुझे आशंका थी कि अपनी बुद्ध प्रकृति के कारण वह मुझ से बातचीत करने की संकट न कर, सीधे मुझे त्रिज हाउस में डकड़ देगा।

(२) मैं भाग निकलने का प्रयत्न करूँ तो। नहीं वह सम्भव नहीं। रात दिन ये मेरी निगरानी रखते हैं। और फिर भाग निकलने के पूर्व मुझ बाई एम सी ए के कमरे क भीतर और बाहर देखनाच कर लेनी होगी। पर देखा करते देख, सम्भव है वे मुझ पकड़ लें और गोली मार दें।

(३) या मैं इसी कमरे में पड़ा रहूँ और ऑफिस न जाऊँ। बिना इस से जानानी एडमिरल का सम्बेद हो सकता है वह मुझे गिरफ्तार करने अपने सिपाही भेज दे और फिर बिना मेरी दखीख मुझे मुझे त्रिज हाउस में डकड़ दे।

(४) या फिर मैं रोज की तरह कुछ सुबह ही ऑफिस चला जाऊँ। सम्भव है व्यस्त रहने के कारण एडमिरल का मरे कारनामे का ख्याल ही न आए। और वह भी सम्भव है कि अब तक वह शान्त हो गया हो और इसलिये परेशान न भी करे। और मानलो उसन मुझे परेशान किया ही तो भी उसे सम्झाने के लिये अवसर तो है ही। इस प्रकार सोमवार को रोज की तरह निर्बिकार हो— जैसे छि कुछ हुआ ही न हो ऑफिस जाकर त्रिज हाउस से बचने के दो मौके तो प्राप्त कर ही सकता हूँ।

जैसे ही मैंने सारी स्थिति पर विचार कर रोज की तरह सामवार की सुबह ऑफिस जाने के इस चौथे मार्ग को अपनाते का निश्चय किया मुझे बड़ी राहत मिठी।

बस दूसरे दिन मैं ऑफिस पहुँचा मैंने बापानी एडमिरल का मुँह में सिगरेट दबाए बहाँ बैठे देखा। उसने रोज की तरह ऑफिस तरे कर मुझे देखा और कुछ नहीं कहा। ठा: सप्ताह बाद वह टाफिनो खड़ा गया और मेरी परेशानी का व्यस्त हो गया।

मैं आप को बता चुका हूँ कि मैं अपनी प्राण-रक्षा हलकिये कर सका कि खिंवार भयराह में बैठकर मैंने सभी प्रकार के ठरीको को तथा उनके सम्मानित

परिणामों का लिये जाना या। इस प्रकार पैसे का साथ में अमुक निश्चय पर पहुँच सका था। यदि ऐसा न करता तो बचैत और डोँचा-डोँच रहता और अन्त में कोई गलत कदम उठा देता। यदि अपनी समस्या पर विचार कर अमुक निर्णय पर न पहुँचा होता तो रविवार का रात अफवाह चिन्ता में बीतता और रात का सा भी न पाता। चिन्तित और परधान चेहरा उठकर मुक्त भौकित जाना पड़ता और एहनिरास का सन्देह जगा कर उसे कुछ करने - करने का उद्योग बैठता।

“अनुभव ने समय समय पर प्रमाणीत कर दिखाया है कि अमुक निर्णय पर पहुँच जाना का मुख्य चिन्ता अफिदु हाता है।

इसी निश्चित ध्येय का प्राप्ति करने की असरकृष्टता तथा पागल बना देने वाली उत्पन्न और सककर से अपने को रोकन की अयाप्यता मनुष्यको स्नामुद्योग तथा जीवन-नक की भार खदेकती है। मेरा सा यह अनुभव है कि पञ्चास प्रतिशत चिन्तार्थें स्पष्ट एवं निश्चित परिणाम पर पहुँचने ही रहस्यकर हो जाती हैं। और अन्य चार्यास प्रतिशत उस निर्णय का क्रियान्वय से विधीन हो जाती हैं।

इस प्रकार नये प्रतिशत चिन्तार्थें मैं इन चार तरीकों से पूर कर देता हूँ—

(१) अपनी चिन्ता का सम्पू देतु स्थित कर

(२) उस का उपाय स्थित कर

(३) क्या करना चाहिये यह निश्चय कर

(४) उस निश्चय को तत्काल कायरूप देकर

गलत निश्चयिष्ठ आजकल सूर्योदय की सीसरी जैन स्ट्रीट की स्टार पाक एण्ट की मन इत्यान्त कम्पनी के सुदूर पूर्व क्षेत्र के डायरेक्टर हैं। यह कम्पनी बड़े भारी इन्व्यान्त तथा विधीय कितों का प्रतिनिधित्व करती है।

मैं बता चुका हूँ, वेल्स लिबिडिष्ट आज एशिया में प्रमुख अमरीजन व्यापारियों में से हैं और स्वयं उन्हेन माना है कि उनका सफलता का कारण उनकी चिन्ता विश्लेषण पद्धति तथा उनका जीव निरत वेने की रीति है।

इस पद्धति की सिद्धपत्रा यह है कि यह उत्तम है टोक है तथा समरता की गारंटी तक पहुँच जाती है। इसका अंगरेजक “कुछ उपाय कीरिने” का अर्थ अस्तित्वाय नियम का द्वारा इस पद्धति की भद्रता और भी बत जाती है। यदि हम इस पद्धति का वाचन न करें तो हमारा तप्य भाङ्गल्य भार सिद्धपत्रा हमारी शक्ति का अस्तित्वाय मात्र हो कर रह जाँ।

निश्चयम उद्यम का करना है कि एक बार निश्चय पर पहुँच कर चिन्ता का अस्तित्वाय में वाचन की विश्लेषणी और उन्हेन चिन्ता का लक्ष में रख लीरिद। यदि निश्चयम उद्यम में चिन्ता शब्द को काम का अस्तित्वाय चिन्ता है। उन्हा अस्तित्वाय यह है कि एक बार अस्तित्वाय में तप्य का आधार पर अमुक निर्णय पर पहुँच कर तत्काल ही उन्कर पत्तन में लुट जाहये। उन्कर पूर्ण विचार करण का अर्थ है कि वे माँ जाती होँ न हीरिद चिन्ता में हीरिद तथा पीठ काम में

उम्हिए, अपने को शंका में न डालिये क्यों कि इससे कई अन्य शंकाएँ भी उत्पन्न हो जाती हैं। अपनी शक्तिपर अविश्वास मत कीजिये।

एक बार मैंने ओकज्जहोमा क प्रसिद्ध तैस-म्बरायी वेद फिलिप से पूछा था कि वे अपने निर्णय का पाठन कैसे करते हैं, उत्तर में उन्होंने बताया कि, मेरा मानना है कि एक निश्चित अवधि से अधिक अपनी समस्याओं पर सोचते रहने से चिन्ताएँ और उच्छ्वसनें निश्चय ही अपना सर उठा बैठती हैं। एक ऐसा समय आता है जब अधिक छान बीन और सोच विचार हानिकारक होते हैं। एक समय आता है जब हमें अनुकूल निश्चय पर पहुँच कर कार्य आरम्भ कर देना चाहिये और पीछे मुड़कर नहीं देखना चाहिये।

आप अभी से गेहन लिचफिक्क की पद्धति का अपनी किसी एक चिन्तन समस्यापर प्रयोग कर लीजिये ! देखिए, यह है पहला प्रश्न—मेरी चिन्ता का रेट क्या है ? (हृपया नीचे दिए हुए रिक्त स्थान पर पेन्सिल से उत्तर लिख लीजिये—

**

दूसरा प्रश्न—क्या उपाय किया जा सकता है ? (हृपया नीचे दिये हुए रिक्त स्थान पर पेन्सिल से उत्तर लिख लीजिये—

**

तीसरा प्रश्न—यह है वह उपाय जो मैं करन बाधा हूँ।

चौथा प्रश्न—कार्य कब आरम्भ करन बाधा हूँ ?

(इन प्रश्नों के भी उत्तर लिख लीजिए ।)



७ डम विधि से आपकी पचास प्रतिशत व्यावसायिक चिन्तार्थें दूर हो जाएँगी ।

परिमाण कार्य व्यवसायी हैं तो मन ही मन सोचेंगे कि इस परिष्कृत का र्थापक शरीर मंगील है । मैं भी उन्मूर्तकों से अपना कारोबार चला रहा हूँ । और यदि कार्य परा-गौरा इतक उत्तर जान सकता है तो मुझे तो अपना ही जानन चाहिये । यह बात कर्तव्य बाधियत है । कार्य परा-गौरा मरी पचास प्रतिशत व्यावसायिक चिन्तार्थें कैसे दूर कर सकता है ?

आपका मानना ठीक है । मैंने भी यदि कुछ पर पूर्व इस पुस्तक के परिष्कृत का र्थापक का दया दाता तो मैं भी यही सोचता; करता कि इतमें 'गणितस्वी' क कान में चिन्तार्थें कार्य करत नहीं ।

ईमानदारी म दया दाए ता कर्थापित में भारतीय पचीस प्रतिशत व्यावसायिक चिन्तार्थें दूर करन में भारतीय सहायता न कर सकें । क्यों कि अन्ततः भारतीय का मन्त चिन्तार्थें दूर करनी दंगी । मैं तो केवल इतना कर सकता हूँ कि भारतीयो दया हूँ कि दूसर सगा म अपनी चिन्तार्थें दित प्रकार दूर थी । और यही का काम आप पर लाइ हूँ ।

यारका मरग होगा कि इन पुस्तक के निछले पृष्ठों पर मैंने विश्व विख्यात डॉ एम्बरटो परम का यह कथन उद्धृत किया था कि जो व्यवसायी चिन्ता म संभरें करना नहीं जानत व पचास ही दर जान हैं ।

चिन्ता मानन में एक सम्पूर्ण समरता है और इसलिये यदि मैं भारतीय एक प्रतिशत चिन्तार्थें दूर करने में भी भारतीय सहायता कर सकूँ तो भारतको अपना ही मान्य दया ।

श्रीं तो मैं भारतीय यह कहाने जा रहा हूँ कि दित प्रकार एक व्यवसायी सहायक में अपनी पचास प्रतिशत चिन्तार्थें भी दूर थी और साथ ही साथ करना कलर प्रतिशत समर में क्या दित जो कि यह पहले व्यवसाय सम्बन्धी समरताओं का हा हैदने के लिए पुस्तकें गरी सम्बन्धों में लभ कर दिया करना था ।

म विन्तों के पर या धान दितमें परिवर्तित थीं । उन्हें अनदानी कर्थापित नहीं कर रहा हूँ दित ही मंग सम्बन्ध कर न कर करे । यह कर्तव्य एक उच्च-वर्गो दित चिन्तार्थें-दितार्थें थीं है जो दित मूर्तक अन्तर्गत सम्बन्ध मरग के कर्तव्य और मरग सम्बन्ध प्राण धर्मात्मक सम्बन्ध मंगलार्थों का भागीदार दया सोच है ।

श्रीं मैं चिन्तार्थें दित के अनुभव उन्मूर्तकें उन्मूर्तकें दे रहा हूँ—“एक वर्ष के एक काम-काज का प्रत्येक क्षण दित इतने व्यवसाय सहायक सम्बन्धों के दितार्थें

विमर्श करने में विताया है। हम सोचते—यह करें या वह करें या कुछ भी न करें। फिर हम गम्भीर हो जाते। अपनी कुर्तियों में तने बैठे रहते। फर्शपर इधर-उधर घूमकर काट्ये हुए विवाद करते और उलझन में पँसे रहते! रात होते होते मैं यक़्क़र घूर हो जाता। मुझे पूरा विश्वास हो गया था कि जीवन भर इसी तरह पपड़ बेख़ने होंगे। गत पन्द्रह वर्षों की कार्यविधि में एक बार भी मुझे नहीं लगा कि काम करने की इससे अच्छी कोई अन्य विधि भी हो सकती है। यदि कोई आकर मुझे यह कहता कि मैं आपकी इन चिन्ताजनक कॉन्फ़ेन्सों का तीन चौथाई समय तथा आपका तीन चौथाई स्नायु दबाव कम कर सकता हूँ तो मैं निश्चय ही ऐसे आवामी को पीठ ठोककर शूरा होनेवाला निठस्था शेलविस्त्री समझता। फिर भी मैंने आखिर एक विधि निकाल ली थी जिसने ठीक वही काम कर दिखाया जिसके बारे में ऊपर कह चुका हूँ। गत आठ वर्षों से मैं इस विधि का प्रयोग करता आ रहा हूँ। इस विधि ने मेरी कार्यकुशलता मेरे स्वास्थ्य और मेरे सुख के क्षेत्रों में विशिष्ट प्रभाव दिखाया है।

एक तरह से यह एक चमत्कार ही लगता है किन्तु इसकी कार्यप्रणाली बाल बाल केनेपर यह भी अन्य चमत्कारों की तरह सम्मान्य प्रतीत होना लगता है। अब मैं आप का उस चमत्कार का रहस्य बतलौंगा—सबसे पहले तो मैंने पन्द्रह वर्षों से प्रयोग में लिये जाने वाले उन कॉन्फ़ेन्सों के तरीके को शिथिल किया। उस कार्यविधि का अभिगम्य यों होता था—पहले मेरे सभी परेशान सदस्यों को भूख कहाँ डुबई है इसका झूठा बेटे और अन्त में अब क्या करें कह कर बक जात। किन्तु अब मैंने एक निबन्ध बना लिया है कि किसी भी समस्या को प्रस्तुत करने वाले व्यक्ति को चाहिए कि पहले वह उसका एक मेमोरेण्डम तैयार कर लें तथा इन चार प्रश्नों का उत्तर लिख लें।

प्रश्न पहला—समस्या क्या है ?

(पहले परेशान कर देने वाली कॉन्फ़ेन्सों में दो—एक घण्ट तो हम समस्या के निश्चित और स्पष्ट रूपको जाने बिना ही, उस पर विचार करने में विता देते थे। समस्या को स्पष्ट रूप से लिखे बिना ही एक तरह की फेनीस अवस्था में हम काम करते रहते।)

“ प्रश्न दूसरा—समस्या का हेल क्या है ?

(अब मैं अपनी पहले की कार्य प्रणाली पर विचार करता हूँ तो यह जान कर सन्न रह जाता हूँ कि मैंने समस्या की मूल अवस्था को स्पष्ट रूप से जाने बिना ही उस पर विचार करके उन परेशान कर देने वाली बैठकों में कितना शून्य समय ग़ब कर दिया।

प्रश्न तीसरा—समस्या का सभी सम्भाव्य समाधान क्या हैं ?

“ उन चिन्तों बैठकों में एक आवामी एक इक बतलाता तो वृत्ता आवामी उस पर विवाद करता इस प्रकार उलझना बढ़ जाती। अन्त में हम नियम सर्वाकरण

इस विधि से आपसी पंचम प्रतिशत व्यावसायिक विस्तारों पूरे हो जाएंगी। ३९

वा कर लेते व किन्तु बैंकों का अन्त में उन विविध मुद्दों को गिगते नहीं वे ठाकि हम समस्या पर काबू पा सखत।

“ प्रश्न चौथा—आर किठ समाधान की तयार सेन है ?

(' मैं उन बैंकों में ऐसे व्यक्ति का अन्त साथ देखर जाता या जो पन्था समस्या पर विचार कर क यक बुका हाता। किन्तु वित्तन कमी भी समी समस्य समाधानों के विषय में कोर विचार नहीं किया होता न पर कमी का समाधान धरती भार स लिय कर प्रस्तुत करता। ')

किन्तु भय मर सरवांगी क्यकिन् ही कोर समस्या लकर मने पास आन है क्यों कि इन वार प्ररनों के उछर वेदार करने के विषय उन्हें समी तप्या का पन्थ रकहा कर उन पर सांगोसंग विचार करना पडता है। जब वे रतना कर लन है ता तीन सापार्ई मामलों में उन्हें मने परामश की आवश्यकता नहीं रानी क्यों कि एता वजन में अनायास ही समुचित समाधान इच्छिद्रक दरदर पर बाहर निकल आन बाण ग्रेट के समान निकल आता है। यनी तक कि बिन मामलों में नरा परामश अनिर्वाणित हाता है उन में भी पडते व समय का एक तिहाई ही लच हाता है। कारण य है कि मामल क्लमिक एवं पुभियुक्त लंग से विवेक पूरा परिणाम की भर अपठर हाता रहता है।

गणनी करी हुई है इस पर विचार करने में अब बहुत कम समय लयता है। और उन मामलों का मुपानन में अब जारी अदिक काम किया जा सकता है। मरा एक सिद्ध है कि क बरगर जो इच्छान्त स लक्ष्य लान बाण प्रमरिका व प्रमुन लक्षियों में स एक है। उनका कहना है कि उनबुक्त पडति क प्रथम स उम्न लक्ष्य समन्वी अस्ती वित्ताई भी सिवा ही और साथ ही अरनी साथ भी दुगुर्न कर ली। कि क बरगर का कहना है कि क बर पूरुं जब मने पल्ल पल्ल वैरिही दुक करन का कार्यालम दिया मुझे आने कागदार के प्रति अल्प उन्तर भार भागा थी। और फिर एकादक न जाने क्यों मैं इतनाहा हा गया। अन्त पन्थ म नखत करने लगा और ठमं टाह दन की लखन लगा। कडाकिन म उम टाह म हाता पर एक धरिदर की मुक वित्ताया का मू लखन का रिषार नर मन में मरी उठ गया हाता।

१. मिन मन ही मन प्रथ किबा—अगीर लयता का है। मरी लयता पर ही कि अन्त भाग लयतो पर वित्तन ही मने म अन्त साथ के रिषन में निखर पद कर गू हा जन पर भी मुत पर्यन भाव ली हाती थी। जब कमी में किर्न लयनेट का वेषन में लयन होने वा हाता कि विधी एन वजन का लयन है बाण और मरक कर उठता—“ अण्डा निरर देगन में एन में लयन ली कमी नि पला। इस प्रकार गन की बली की मना लयता म बरबर निखने होने में का ली पदर की पर दुग का कारण बन ली।

२ मैंने मनही मन सोचा कि इस समस्या के संभाव्य समाधान क्या हो सकते हैं ? चिन्तु इस एक प्रश्न का उत्तर प्राप्त करने के लिये मुझे तथ्यों के अध्ययन की आवश्यकता थी। मैंने गत बारह महीनों की अपनी रेकॉर्ड्स बुक निर्यात कर ऑफिसों का अध्ययन किया।

इस प्रकार मैंने एक आश्चर्यजनक लोज कर हाथी। उस रेकॉर्ड से मुझे पता चला कि गरीब उत्तर प्रतिष्ठत विद्युत् पहली ही मुष्कलात में बन्द हो गयी थी। तथा तेईस प्रतिष्ठत वृत्तीय मुष्कलात में। अब शेष सात प्रतिष्ठत चौथी एवं पाँचवीं मुष्कलात में जाकर समाप्त हो गयी थी। ये मुष्कलातें मुझे परेशान मी करती थी और मेरा समय भी नष्ट होता था। वृत्तरे शब्दों में मैं अपने काम का आधा दिन बन्दे के उस अंश पर खर्च कर देता था जिसका सम्बन्ध गरीब केन्द्रों सात प्रतिष्ठत विद्युत् ही से था।

अब मैं क्या करता ? स्पष्ट था कि मैं तत्काल ही वृत्तीय मुष्कलातों के बाद किसी से मी मुष्कलात करना बन्द कर दूँ तथा अतिरिक्त समय नये काम के निर्माण करन में लग जाऊँ। इसका आघातीय परिणाम निकल्य और अत्यन्त कम समय में ही गरीब मुष्कलातों के फल स्वरूप होने वाले काम में द्रुगुनी वृद्धि हो गयी।

जैसा कि मैं बता चुका हूँ फ्रेंच केडगर अमेरिका का जाना-माना इन्व्वायेन्स व्यवसायी है वह सिन्डेकेस्टिया के फ्रीडोसिटी म्युजुअल से सम्बन्धित है तथा प्रतिवर्ष छयामग इस साल की पौडिसियों संपन्न करता है। एक समय था जब वह इस व्यवसाय को छोड़ना चाहता था। अपनी हार मानने ही बाधा था कि समस्याविरोधपक्ष की इस पद्धति ने उसे सफ़सला के राजमार्ग पर गति दे दी।

क्या आप अपनी व्यावसायिक समस्याओं पर यह प्रश्न खगू कर सकते हैं ? मैं फिर से इस चुनौती को दुहराता हूँ कि यह आपकी पचास प्रतिष्ठत चिन्ताएँ कम कर देगी।

ये प्रश्न ये हैं।

१ आपकी समस्या क्या है ?

२ समस्या का हेतु क्या है ?

३ समस्या के सभी संभाव्य समाधान क्या हैं ?

४ आप क्या समाधान चुनाते हैं ?



दूसरे भाग का संक्षेप

विन्दा-विरक्षण की मौखिक विधियाँ —

नियम पहला—ठप्यों का आच्छन्न कीटविय । कोष्ठप्रविष्टा विरर विद्यालय * र्शन र्शन र्शन का पर कथन सम्यक् श्रुतिय कि “ संसार में प्राणी विन्दाएँ ता इत्यन्विष्ये हेतुः है कि सौम्य भयम निगम के आधार को जान बिना ही निगम पर र्शन का प्रयास करत है ।

नियम दूसरा—सभी ठप्यों की सावधानी म छानबीन कर फ निगम कीटविय ।

नियम तीसरा—एक बार सावधानी म निगम कर लेने पर कार्यान्वय कीटविये । निगम को विनाशित करने में लक्ष्मीन हो जाइय और सभी परेष्ठानियों को ताक पर रख कीटविय ।

नियम चौथा—यह भाग या भाग के सदस्यों किसी समस्या पर विचार करने का एक मन्तव्य ता परहय निम्नलिखित प्रश्न र्शित कीटविय—

क समस्या क्या है ?

ख समस्या का हल क्या है ?

ग सभी संभाव्य समाधान क्या हैं ?

घ सर्वोत्तम समाधान क्या है ?

२ इस पुस्तक से अधिक से अधिक लाभ उठाने के नौ सुझाव

१ यदि आप इस पुस्तक से अधिक से अधिक लाभ उठाना चाहते हैं तो एक अपरिहार्य एवं किसी भी नियम अथवा विधि से अत्यधिक महत्वपूर्ण धर्म का होना आवश्यक है। जब तक आपके पास वह आवश्यक शर्त नहीं है तब तक अध्ययन करने के ठग के आपके हवाये नियम भी व्यर्थ हैं। किन्तु अगर आप के पास वह प्रधान गुण है तो आप किसी भी पुस्तक से बिना किसी प्रकार के सुझाव पर कमाए हासिल कर सकते हैं।

वह पत्रकारिक शर्त क्या है ? वह है - सीखने की गहन एवं प्रेरक उत्कंठा तथा चिन्ता रोकने और सीखनपापन करने का प्रयत्न एवं हृद् संकल्प।

ऐसी उत्कंठा का विकास आप कैसे कर सकते हैं ? आप अपने आप को निरन्तर स्मरण दिसाते रह कर कि ये सिद्धान्त किन्ते प्रमुख हैं यह कर सकते हैं। अपने सामने एक चित्र लीखिये कि उन सिद्धान्तों का प्रभुत्व आप को वैभव पूष और अधिक सुखी जीवन बिताने में किठ प्रकार सहायता करेगा। मन ही मन बारबार गुहराते रहिये कि "मेरे मस्तिष्क की शान्ति, मेरा सुख, मेरा स्वास्थ्य और सम्पत्त आगे जाकर मेरी आब भी बहुत हद तक इस पुस्तक में बताये गये पुरातन सत्य एवं निरन्तन सत्यों के प्रयोग पर निर्भर करती है।

२ प्रत्येक अध्याय को पहले अच्छी जस्ती सरसरी निगाह से पढ़ जाइये। आप का ध्यान अगला अध्याय पढ़ने का ध्येय हो आप, किन्तु ऐसा मत कीजिये। यदि आप केपक मनोरंजन के लिये पढ़ रहे हों तो बात बुरी है। किन्तु यदि आप चिन्ता का निवारण कर जीवनयापन करने के लिये पढ़ रहे हैं तो प्रत्येक परिच्छेद को धांगोपांग गुहरा लीजिये। आगे बचकर इस से आप के समय भी बचत होगी और उस का परिणाम भी निकसेगा।

३ पढ़ते समय फर्ी हुई सामग्री पर विचार करने के लिये बार बार रुकते जाइये मन ही मन सोचिये कि प्रत्येक सुझाव पर प्रयोग आप कब और कैसे कर सकते हैं। उस प्रकार का पठना अच्छी पन्ने से कहीं अधिक सहायक होगा।

४ पढ़ते समय अपने हाथ में पैन्सिल धास पैन्सिल वा फाठनरेन पेन रखिये और जब कभी आप ऐसा सुझाव पढ़ें और आप को लगें कि उस का उपयोग आप कर सकते हैं तो उसके पास एक छद्मिरे लीख लीजिये। यदि वह चार चारों बाया मंत्रत हा तो प्रत्येक वाक्य के नीचे छद्मिरे लीखिये वा उस पर $\times \times \times \times$ चिह्न लगा लीजिये। चिह्न लगाए और नीचे छद्मिरे लीखिये कि पुस्तक अधिक मनोरंजक बन जाती है और जस्ती से उतकी पुनरावृत्ति करने में सरलता हा जाती है।

५ मैं एक ऐस व्यक्ति का जानता हूँ जो एम्प्राइ बर्ष से एक बड़ी इन्डोरेन्त कम्पनी का मिनबर है। वह हर महीने अपनी कम्पनी के द्वारा जारी किये गए

इन्फारेन्स के सभी इन्फरनाम पढ़ता है और वह उन्हें मरीनों, एवं क्यों तक पढ़ता रहता है। क्यों? इस लिये कि उसने अनुभव से यह खिगा है कि उन इन्फरनामों की बातों को ठीक ठीक याद रखने का यही एक तरीका है।

एक बार मैंने तार्पेडनिक बन्दूक कक्षा पर एक पुस्तक खिगने में स्यामन गी पर विता दिया। फिर श्री, अपनी पुस्तक में आ कुछ भी मैंने खिगा या उसे याद रखने के लिये उस पुस्तक को समय समय पर मुझ पढ़ना पड़ता है। जिस उम्रता से हम बातों का भूल जाते हैं उस पर आशय रहता है।

इस लिये, यदि आप इस पुस्तक से वास्तविक और स्यापी काम प्राप्त करना चाहते हैं तो यह मत समझिये कि एक बार हम जरूरी निगाह से देख जाना पर्याप्त है। इस का मर्त्य भीति पढ़ने के बाद आप को वास्तविक कि हर मरीने इस कुमारा पढ़ने में आप कुछ पण्ड लख करे और प्रति दिन हमें आप अपनी वेल्ड पर अपने सामन रखें; प्रायः इस उमरत पुस्तक में और निरन्तर अपने मन पर मस्कार रखने हों कि इस पुस्तक की सहायता से आप कितनी बड़ी उन्नति कर सकते हैं। यह रसिय कि इन सिद्धान्तों का निरन्तर प्रयोग तथा प्रथम पुनरावलोकन ही इन्हें आप के स्वभाव का एक अंग बना सकगा और सभी आप अनजान ही इन पर आशरण करने लगेग। इस के सिवा कुमारा कार्य उपाय है ही नहीं।

३. बर्नाट हॉ में एक बार कहा था— यदि आप किसी मनुष्य का कार्य पात खिगाना चाहेंगे तो यह कभी नहीं सौगता। हॉ का यह कथन सही था। सौगना एक सक्रिय प्रक्रिया है। हम काम कर के ही सौगत हैं। इस लिये यदि आप उन सिद्धान्तों पर पूर्ण प्रभुत्व पाना चाहते हैं तिनका अध्ययन आप इस पुस्तक में कर रहे हैं तो उन के सम्बन्ध में कुछ कथिब। अब भी सुपाग लिये इन सिद्धान्तों का प्रयोग कथिब। यदि आप ऐसा नहीं करेंगे तो उन्हें बस्ती ही भूल जाएंगे। यद्यपि सभी ज्ञान मन्त्रिष्य में सिद्धता है जिस का उपयोग किया गया हो।

सम्भारत हर समय आप का इन सुसारी का प्रयोग कठिन जान पड़। मैं यह इस लिये कह रहा हूँ कि मैंने पर पुस्तक खिगी है। फिर भी प्रायः इस में खिगी गयी प्रत्येक बात का प्रयोग करना मुझ कठिन जान पड़ता है। इस लिये अब भी आप या खिगाव के बाद रसिये कि आप प्रथम जानकारि प्रयोग करने का ही प्रयत्न नहीं कर रहे हैं बल्कि आप नयी बातों का निर्माण करने का प्रयत्न कर रहे हैं। ही आप मर्त्य जीवन-मर्त्य का निर्माण कर रहे हैं और उन के लिये समय आप बतल्य भाव सत्य प्रयोग कर रहे हैं आशयकता रहेगी। इस लिये इन प्रत्येक बातों से स्याव रसिय। इस विन्ता पर खिगने के लिये एक व्यावसायिक मुक्तक सन्धिब और अब कभी आप के सामने कोई कठिन समस्या का नहीं हो, ताकि सत्य न रह्य। रसिय एवं प्रयोग में आप यह कर रहे। ऐसा करना सम्भव है। इस के बजाय हम सभी का उद्देश्य और वैश्विक अनुभूतियों को स्या

जाइये। तब इन नवीन रीतियों का उपयोग कीजिये और उन के फलकार का देखिये।

७ अब कमी आप की पत्नी आप को इस पुस्तक का किसी एक सिद्धान्त का भंग करते हुए डाक तो आप उसे इकट्ठी वे देखिये, वह आप का उत्साहित एवं प्रेरित करेगी।

८. इस पुस्तक के पृष्ठ आखिरी और पढ़िये कि बॉल स्ट्रीट बैंकर, एच पी हॉविस तथा वुड बेन फ्रैकलिन ने अपनी गलतियों को किस प्रकार सुधारा? आप भी इस पुस्तक में बर्जित सिद्धान्तों के प्रयोग की पुष्टि करने के लिये हॉविस तथा फ्रैकलिन की पद्धति को काम में क्यों नहीं समते? यदि आप ऐसा करेंगे तो परिणाम में दा बायें होगी —

पहली — आप अपने को एक ऐसी शिक्षा-प्रक्रिया में नियोजित करेंगे या असमर्थ एवं कौटुहलपूर्ण हैं।

दूसरी — आप देखेंगे कि विन्या रोकने और जीवन मापन करने की आप की समता कबरी बेस की तरह फलन फूलने सोगी।

९ आप एक बावरी रस्तिव बिस में आप का चाहिये कि इन सिद्धान्तों के प्रयोग की सफलताओं को लिख डालें। जो कुछ सिलें ठीक सिलें। नाम रीतियों तथा परिणामों को भी लिखें। इस प्रकार का सेखा रस्ते से आप का बड़े उपयोग करने की प्रार्था मिलेगी और आज से कई वर्ष बाद किसी काम को अब कमी आप उस में लिखी घटनाओं पर हृष्टि डालेंगे तो यह सेखा आप को अत्यन्त मोहक प्रतीत होगा।



सक्षेप में—

१ बिन्ता पर बिजय पाने क सिद्धान्तों पर प्रमुख पाने के लिए अपन में एक गहन प्ररक शक्ति का विकास कीजिय ।

२ भाग क परिच्छद को पढम के पूष प्रत्यक परिच्छद का दुहरा लीजिय ।

३ पढ़त समय बार बार रुकिये और मन ही मन सोचिये कि प्रत्यक मुसल का उपयोग आप किस प्रकार कर सकत हैं ।

४ प्रत्यक प्रमुख विचार का रणांकित कीजिय ।

५ प्रति मास पुस्तक का पुनरावलोकन कीजिये ।

६ जब भी मुनास मिले इन सिद्धान्तों का उपयोग कीजिये । आप की राय की समस्याओं को हल करने क लिए हल पुस्तक का प्पाबदारिक-पुस्तिका क रूप में काम में लीजिय ।

७ जब कभी आप का कोई निज भावना इन सिद्धान्तों का भग करत हुए देखे, भाग उस हर बार एक पैसा या एक भाग दफर भवन इन अध्ययन का एक रोचक लक्ष बना लीजिय ।

८. प्रति सप्ताह अपनी प्रगति का ध्वीरा लीजिय तथा मन ही मन सोचिये कि आरने क्या भूने की हैं । मरिष्य क विष आरने क्या मुबार किब हैं तथा क्या दिषा महय की हैं ।

९. हल पुस्तक के पूढ भाग में एक डारठी रगिय जो पर दगाण कि आरने इन सिद्धान्तों का प्रयोग क्य और बेम किया है ?

चिन्ता आप का मित्र दे इस क पूर्व आप चिन्ता का कैसे मित्र सकते हैं



६ चिन्ता को दिमाग से बाहर कैसे खदेड़ी जाए ?

मैं उस रात्रि को कभी नहीं भूँगा जब मेरीयन जे इगल (यह उस का वास्तविक नाम नहीं है, कुछ व्यक्तिगत कारणों से उसने अपना परिचय गुप्त रखने का अनुरोध किया है) कुछ वय पूर्व मेरी कक्षा का विद्यार्थी था। यहाँ मैं उस की सम्झना कहानी सुना रहा हूँ, जो उसने हमारी प्रौढ़ कक्षा में कही थी। उसने अपने परिवार पर दा दो बार पड़ी विपत्ति का हास बताया था। पहली विपत्ति तब आई जब उसके अँखों की पुतली, उसके पोंच बपे की पाछिका इस संसार से चल बसी थी। उसे और उसके पति का क्या कि वह इस विपत्ति को सह नहीं सकेगे; किन्तु उसके दस महीनों बाद ही भगवान ने उसे एक वृत्तरी बन्धी की और वह भी पोंच दिन उनके बीच रह कर चल बसी।

यह दोहरा विवेक उसके सिधे अस्पन्त अस्व हो उठा। उसने कहा "मैं उसे सह नहीं सका। मेरा होना लाना पाना सभी इराम हो गया। न कोई आराम कर सकता था न निश्चित होकर जी सकता था। मेरे स्नायु वृत्ति तरह से लकड़ोर हो उठे थे और मेरी आस्था दूर चुम्बि थी आखिर वह डाक्टर के पास गया। एक ही नींद लेने की गोस्त्रियों लाने को कहा तो वृत्ते में बाजापर बाने का मुस्ताव दिया। उसने वे दोनों बातें कर देखी पर कोई काम नहीं हुआ। उसने बताया मुझे ऐसा लगता मानो मेरा शरीर शिकंजे के बीच रल दिया गया है और वह अशिकायिक कठता जा रहा है। यदि आपने भी कभी अनुभव किया हो तो जानत होंगे कि शोक का उदंग कितना मीपय होता है !

किन्तु प्रभु कृपा से मेरे एक बार बर्षीय बालक और था। उसने मुझे अपनी समस्या का समाधान मुस्ताया। एक दिन अपराह्न में जब मैं शिब बैठा था वह आया और पूछने लगा— 'बापू मेरे सिधे एक नाव बना दोगे ?' नाव बनाने की मनाशिकति मेरी थी नहीं। बस्तुत में कुछ भी कर सकने की स्थिति में नहीं था फिर भी उस हनी बालक की बात मुझे माननी पड़ी।

नाव का वह शिकौना बनाने में मुझे तीन घण्टे लगे। बना चुकने के बाद मुझे मानसिक शांति और राहत का अनुभव हुआ जिसका अनुभव मैं कई महीनों से नहीं कर पाया था।

इस अनुभव ने मुझे उदासीनता से कुटकारा सिधिया तथा मुझे कुछ साधने बिचारने की प्रेरणा दी। कई महीनों के बाद मैं पहली बार कुछ सोच सका। मुझे लगा कि शिब काम को करने में आनंदना एवं सोच—बिचार की आवश्यकता हो

उम काय का परत समय चिन्ता नहीं रहती । मरे इत नाब बनाने क कार्य न मरी चिन्ता का समूह उलाह केका और मैं अपन का व्यस्त रहने का निश्चय किया ।

बुद्धी रात को भयन को व्यस्त रहने का निश्चय कर पर क प्रत्येक कमरे में गया और उनमें किये जानेवाले कुछ आवश्यक कार्यों की सूची तैयार कर ली । एशिया जगद मरम्मत की जरूरत थी । कुछ फस सीढ़ियों सिद्धियों, सिद्धियों क छत्र नाब ताल तथा टपकत हुए नन आदि कई यस्तुओं की मरम्मत करनी थी । भाग को आरवप हागा कि हा मता क अन्दर मैंने इन हा ली यवालिष पन की सूची बना ली तिन पर ध्यान देना आवश्यक था ।

मैंने गत हा वरों में उसमें म अधिकतर काम पूरा कर लिया है और अन्न जीवन का उलाहवर्षक कार्य-प्रवृत्तियों से भर दिया है । उलाह में हा रात क लिय मैं स्थाय क प्रौढ़ विद्या सम्पन्नी कलाओं में भाग लेता हूँ । अन्न कस्य की कई नागरिक प्रवृत्तियों में भी भाग ल चुका हूँ और आजकल एक स्थल बाट का यपरमन हूँ । और भी कई बीतियों प्रवृत्तियों में भाग लेता रहा हूँ तथा रेडकॉम जैसी गस्थाओं क लिय पंग उद्योग में सहभाग भी करता हूँ । अब मैं इतना व्यस्त रहता हूँ कि चिन्ता करने के लिय समय ही नहीं मिलता ।

चिन्ता करमे क छिब समय नहीं । हा अब गत मंगबुद्ध उमता से चल रहा था और पारिष का मठारह पन्ड काम करना पड़ता था तब उद्दान ली य ही शण बदे व । जब उदे पूछा गया कि इतनी अधिक जिम्मेदारियों से भागको चिन्ता नहीं जाती ? उत्तर में उद्दान बतलाया कि " मरे पाठ समय ही क्यों है कि मैं चिन्ता करूँ ?

काम्य कटौन का ली यही हास था जब वह माटर के निय सन्ध रदारर का आदिष्टार कर रह व । हास ही में व रिदापर हुए है । इतक पहले व तिर विम्वान जनग मठ क तीसब बोर्गेरियन क उपाध्यक्ष थे । तिन दिनों व प्रयोग कर रहे व ये इतने गरीब व कि एक पाठ पर का इन्दन भरनी प्रयास गागा बना रहता था । प्रयोग कल्पनी आरवपक वस्तुएं लीइने क िद इन्दन भरनी पनिक पन्ड हा टार आ उन्न वृत्त का विपत्ता लिंगा कर बनाप व गर्व कर टार । इतक जार्जिकन गदे काम जीवन बीना र पाग ली टारर गार उपाट धन पड । मैंने इनकी पनिक पूछा कि तैम दुर्दिनी में भी प्रारम कभी चिन्ता नहीं जाती थी ? " कने नहीं ! हाग ही ग्गर हागी थी उद्दान उत्तर िया । मैं इतनी विडिडा हागी हूँ कि मी नैः कक गपव हा गद ही चिन्तु दिरर कटौन का कर् चिन्ता नहीं ली । व मान काय में इतन मीम्व रहने के कि चिन्ता करमे क लिय उनके पाठ समय ही न रहता था ।

पारन सगमिष वग्न मे ' पुनकावने और इयगजागो की हागी व का वही है वही हागि कने हागी है । हाग व कि पुनकावने व इयगजागो में ली मीम्व कामन्ता आने मान काम्य में इतने अधिक समय रहा है

कि उन्हें अपने बारे में बिम्बता करने का समय ही नहीं मिलता। कोई भी अन्वेषण करनेवाले व्यक्ति शायद ही कभी स्नायु रोग से पीड़ित रहते हों। मनोविज्ञान का एक प्रमुख नियम यह है कि मानव मस्तिष्क कितना ही प्रखर क्यों न हो एक ही समय में उसके लिये एक से अधिक विषयों पर सोचना निरन्तर असम्भव हो जाता है। यदि आप को बिम्बता न हो तो प्रयोग करके देख लीजिये।

आप इसी समय अपनी पीठ के बस कुछ आइये भीले बन्द कर लीजिये और एक ही समय में स्टेंडु ऑफ सीबरीय तथा अपने किसी आगामी कार्य-क्रम पर एक साथ विचार कर देखिये। लखिये काशिश कीजिये।

आपको पता चला होगा कि आप एकसाथ दो विषयों पर विचार नहीं कर सकते। यही बात मनोभावों के साथ भी लागू होती है। हम एक ही बार में दो भिन्न मनोस्थितियों में नहीं रह सकते। किसी रोचक कार्य से उत्पन्न उत्साह एवं सक्रियता तथा बिम्बता-अन्य निरिक्तता का अनुभव हम एक साथ कभी नहीं कर सकते। एक मनोभाव अपने से भिन्न दूसरे मनोभाव को हमेशा उल्टाई फैकता है। इसी जानकारि के कारण ही मनोविज्ञान चिकित्सक युद्ध के दिनों में कमांड हॉसिड कर सके। युद्ध युद्ध के शीघ्र अनुभवों से विचलित नरत तथा स्नायु रोग से पीड़ित वैमिक्त बौद्ध कर भाव तो ऑफ्टर लोग उपचार स्वरूप उन्हें ब्यस्त रहने का मुस्ता मिला देते।

स्नायु ब्यापार से पीड़ित उन सैनिकों का प्रत्येक चेतन क्षय विभिन्न प्रवृत्तियों से भर दिया जाता। सामान्यत से प्रवृत्तियों बाह्य होती थीं— जैसे—गलबती पकड़ना शिकार लेखना गैद अथवा गान्क खेम्ना टर्लीरि लीचता, बाग बगाना नाचना आदि। उन सैनिकों को समय ही नहीं दिया जाता कि वे उन शीघ्र अनुभवों पर कुछ सोच विचार कर सकें।

उपर्युक्त चिकित्सा पद्धति को मानव चिकित्सा क्षेत्र में ओकुपेशन थेरापि कहते हैं। इसमें रोगी को दबा के स्वान पर काम किया जाता है। पर वह कोई नवीन पद्धति नहीं है। ईसा के पूर्व सौ वर्ष पूर्व भी पुराने ग्रीक चिकित्सक इसी चिकित्सा पद्धति का प्रचार करते थे।

बेन फ्रैकलिन के समय में स्केकर लोग पिछाडेसिकिया में इसी चिकित्सा पद्धति का प्रयोग करते थे। सन् १७७४ में स्केकर सिनेडोरिबम का निरीक्षण करते हुए एक महाशय को यह देखकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि मनोरोग से पीड़ित व्यक्ति कर्ज के काम में व्यस्त थे। पहले तो उन्होंने सोचा कि इन गरीब भाग्यहीनों का यहाँ शोषण किया जा रहा है। पर बाद में स्केकर ओगोले उन्हें समझाया कि उनका अकलक का अनुभव यह है कि काम करने से रोशिया के स्वास्थ्य में सचमुच ही सुधार होता है तथा उनका स्नायुओं को राहत मिलती है।

कोई भी मानव शास्त्री क्यों न हो, वह आपको यही बताएगा कि व्यस्तता अत्यन्त स्नायुओं के लिये अकलक की उपकरण सभी औद्योगिकों में सर्वोत्तम है।

देनरी टम्पु सोगक्या का इस बात का शान भवनी जपान पत्नी क मर जाने पर हुआ। यह कुपटना इस प्रकार हुई—एक बार उनकी पत्नी दीपक के पास बैठी थीं। वह सोगक्या के निचे मोम पिघाए रही थीं कि एकाएक उलफे डपड़ों में आग लगा गयी। उनकी बीम सुनते ही सोगक्या ने उस घबाने के निचे उठ तक पहुँचने का प्रयास किया, किन्तु वह पहुँचने तक एक बरस पर पुधि थी। कुछ समय तक इस कुपटना से सोगक्या इतन संबल रह कि उमादावस्था के निकट पहुँच गए। किन्तु उनका सामान्य ग उनके तीन बच्चों की देखरेक उम्ह करनी पड़नी थी। अतः कुछ बरस विपिन में भी वह उन बच्चों की माता और पिता बना की इतिरत से काम भाव करमे लग। वह उम्हें छेरे पर स जात कहानियों सुनान और उनका साथ राम गान। अतः बच्चों के साथ बिताव गये उन क्षणों को ही विशद्वन्त आपर पीरत करिता में उम्होने अमर कर दिया है। इतक अतिरिक्त उम्होने करि दान की इतिवा का भी अनुवाह किया। इन सभी कामों में वे इतन व्यस्त रह कि अपनी मारी चिन्ताओं का लपवा भूल गये तथा अपनी मन शान्ति का पुनः प्राप्त कर दिया। अब उलिकन के अत्यन्त पण्डित मित्र आर्षर इत्य की मृत्यु हो गयी ता उठने की कहा— सुत काय में नियम रहना पामिने नहीं तो निरास्य में टूट जाईगा।'

हम से स अधिकांश को एकही पत्तल में तथा अरना दैनिक कार्य करने करते उठने शक्ति हो जाने में कई कठिनार्द नहीं होती। किन्तु कार्य के उपरान्त अरकाय के धन हमार लिय बड़े भारी हो उठते हैं। उठ समय जब कि अरकाय के कारण हमार मन प्रकष रहना पामिने हम पर चिन्ता के बाण्य छा जात है। हम विचार करमे लगते हैं— जीवन में हमारी प्रगति भी हो रही है या नहीं। या उसी तरे में बढ़े हुए हैं। या लपते हैं—कालक म मात्र जा संघट किया या उठमें कोई सरस्य ता नहीं है। कहीं हम गैरक होत जा रह है।

जब हम निडले रहते हैं ता हमार मस्तिष्क में एम्पता भान शक्ती है। भौतिक विमान का प्रत्येक विचारों इस बात का जामता है कि प्रगति एम्पता पतन मती करनी। मस्तिष्क की यह एम्पता अथवा रिक्तता अत्र हुए विचारों के लदू के अन्तर् की रिक्तता से बहुत कुछ मिलनी शुरू की जाती है। मात्र उठ लदू का लदू दीक्षि और प्रगति उन सैज्ञानिक रिक्तता को वायु से भर कर समान बन रही। रही लदू प्रगति भी रिक्त अथवा एम्प मस्तिष्क का भरने के लिय दीक्ष प्रगति है। कल्पनाएँ वह इस रिक्तता का मनामारेम भरती है। कर्ते कि चिन्ता मर पुनः ईश्वर तथा सर्वत्र मनभार प्रदान मात्र तथा प्रगति ध्यान गति म गंगति हो है। वे मनामारेम हाम प्रकष हो है कि वे मस्तिष्क म अन्तर् सभी धान्य एम्पता रिक्तों एवं मनामारेम का बाहर निकाल पेंडत है।

दैनिक चिन्ता को अत्र कल्पना के प्रसिध्द भाषणक अत्र हाम प्रकष रही हाम का स लपक संकम करत है — चिन्ता का समान है कि वह मनामारेम

उस समय प्रबल रूपसे हावी होती है जब आप अपने दैनिक कार्य से निरुच हो लान्नी बैठे रहते हैं। उस अवस्था में आपकी कल्पना मद्धक सकती है। वह अनेक प्रकार की हास्यास्पद संभावनाओं की उद्गातना कर सकती है तथा आपकी प्रत्येक मूख को राई से पर्वत बना सकती है। वे यह भी कहते हैं कि ऐसे समय में आपका मस्तिष्क उस बिना छेद (बचन) के चलने वाली मोटर के समान होता है जो व्यत्यस्त तीव्र गति से मागती है और ऐसे समय में सारी मोटर के टुकड़े टुकड़े हो जाने तथा उसके पुर्जों के बल उठने का मन् रहता है। चिन्ता का उपचार नहीं है कि अपने को किसी रचनात्मक कार्य में पूर्णतया तस्मिन् कर दिया जाए। इस तथ्य का अनुभव करने तथा उसे कार्यस्थ में परिचित करने के लिये यह आवश्यक नहीं कि आप कॉलेज के प्राध्यापक ही हो। पुत्र के दिनों में मैं सिकापो की एक पढ़सवी मद्रिष्म से मिला था। उसने मुझे एक पटना बतार्इ बितके हाय उठने यह महसूस किया कि "चिन्ता का उपचार नहीं है कि अपने को किसी सक्रिय कार्य में पूर्णतया तस्मिन् कर दिया जाए। म्यूबार्क से मिछारी में अपने फार्म तक की यात्रा के दौरान में एक डावनिंग कार में इस रग्गति से मेरी मुछकाल हुई थी। (मुझे खेद है कि मैं उनके नाम नहीं जान सका। जो मैं प्रामाणिकता सिद्ध करनेवाले नाम पते के बिना कोई भी कहानी अथवा उदाहरण देना पसन्द नहीं करता) उस पटना का वर्णन करते हुए उन्होंने मुझे बताया कि पर्व हारकर की पटना के बाद उनका हकलैठा पुत्र सेना में मर्ती हो गया था। उस पुत्र की चिन्ता ने उस मद्रिष्म के स्वास्थ्य को गिरा दिया था वह बार बार उसी के बारे में सोचा करती थी- वह कहां होगा ! सुरक्षित तो होगा ! क्या छद् रह जाएगा ! क्या धायल हो गया होगा ! कहीं वह मारा तो नहीं गया होगा ! आदि। जब मैंने उसे पूछा कि उठने अपनी चिन्तावर किस प्रकार काबू पाया तो उसने बताया कि 'मैं ब्यस्त रहने लगी।' उसने अपनी नौकरानी को छुड़ी देकर, घर मर का काम स्वयं करके उसमें ब्यस्त रहने का प्रयत्न किया। किन्तु इधमें उसे विशेष सफलता नहीं मिली। उठने कहा मेरी कठिनाई यह थी कि मैं परमर का काम बिना मस्तिष्क की सहायता लिये मशीन की तरह कर लेती थी। अतः मेरे मस्तिष्क में चिन्ता ब्यों की लो बनी रहती। बिलर बिछावे या बर्तन धोते मैंने महसूस किया कि मुझे कोई देवा काम करना चाहिये जो शारीरिक और मानसिक दृष्टि से मुझे प्रतिबन्ध ब्यस्त रल सके। इस दृष्टि से मैंने एक बड़े डिपार्टमेण्टल स्कोर में सेस्तपुमन की नौकरी कर ली।

इस काम में मुझे अपने उदैस्य में सफलता मिली मैं अनेक कामों से बितरी रहने लगी। मेरे चारों ओर प्राहक बस्तुओं के नाम राम तथा रंग पूछते हुए उमड़ने लगे। मुझे अपने तात्कालिक कार्य के अतिरिक्त किसी अन्य विषय पर सोचने का समय ही नहीं मिलता था। रात को भी धके हुए पेटों को निजाम देने के अतिरिक्त अन्य कोई बात मुझे नहीं सूझती थी। भोजन करते ही मैं बिलर में जा चुबकती और वा जाती। चिन्ता के लिये मेरे पास न तो समय ही था और न धानित ही।

विस बात को बॉन कॉपर रॉबिन्स ने 'दी लास्ट थॉक परगोटीम इ मन्जेवेन्ट' (अवविद्ध को भूतन की कथा) नामक पुस्तक में बताया था उसे उठ महिला प स्वता ही अनुभव कर लिया था। बॉन कॉपर रॉबिन्स का कहना है कि सुरक्षा, अगाप आन्तरिक घाति तथा तुम्ह स्वस्थता क माव मनुष्य की नहीं की स्वस्थता की अवस्था में आराम देते हैं।

संसार की अत्यन्त प्रसिद्ध महिला मन्थक मोठा जॉन्सन ने हाल ही में मुझे थोक एक विन्ता से घुटकारा पाने की अपनी कहानी सुनायी थी। आपने धामद कह कहानी पढ़ी ही होगी। कहानी का शीर्षक है 'माइ मरीड एडवेंचर' तबमुक्त ही परि किरी महिला ने उषक्रम को जीवन ठायी बनाया तो इसीने। जब पर छेत्प पर्य की थी मार्टीन जॉन्सन क साथ रहका विवाह हो गया था। मार्टीन जॉन्सन उठ चन्दास अन्तगत चतुद क नागरिक जीवन से पूर धार्मिक क जंगलों में ले गये। लगभग बर्षों तक वे केन्दास रग्नि संसार का प्रमम करते रहे। ती बर्ष पूर अमेरिका औरनेर उग्रान ब्याफमान-भावा का भी गणेश किया और स्थान स्थान पर अपने प्रसिद्ध पत्रिका का प्ररथन करन लगे। इसी दौरान में वे डेनवर के ठटवती प्रदेशों के तीरे क तिप एक इकाई जहाज से खाना हुए। विमान दकापक माग की उत्पत्ताओं से उकरा गया और मार्टीन जॉन्सन इस दुर्घिना से बच बस। डॉक्टरों को विचार हा गया था कि मोठा अथ कमी भी बंमारो से नहीं उठ सकती। पर कहाचिह् वे इस महिला का अच्छी तरह से नहीं जानत थे। इस दुर्घटना क तीन महीनोंके बाद ही पत्रिकाकी कुमी में बैठकर उठने बरी बरी तथाभा में भागा बेना आरम्भ कर दिया। एक तब में ही उठने लो तथाभा में भागन क हाते। जब मैंने उसे पूछा कि तुम्हने येगा क्यों किया? हा उत्तर में उठने बताया कि "मैंने तनप बार्ने के लिये ही यह किया, ताकि मैं कुंछी और विन्तिन न रहूँ।"

मोठा जॉन्सन म उठी मय का अनुभव किया तिनक बारे में ली बर्ष पूर टेनिशन बानी एक कर्ता में कह चुके में कि तुम्हें कार्य में गलत रहना चाहिए बरना मैं नैराप में हूँ जाऊंगा।"

परमिरल बी ने ली इसी कथाका अनुभव किया था। हर पंच महीनों तक स्थित कुब में केनी विमानियों में पीली हुई एक गहरी की कुटिया में मचये रहे थे। वे विमानियों भन्ने में प्ररति क बर्ष मार्टीनान हररो का ल्याब कुब है। धीरे धीरे तथा धार्मिक के लक्षित भावना क एक प्ररथन पत्नीय का देके हुए हैं। परमिरल बी ने माद ही बर्षों पय माइ धार्मिक इव क। बर्षों की ली धार्मिक पररि में तिहो ली हा धार्मिक का नर्ममिदात भी नगी था। कदाक की नहीं बनी थी। बर्षों ही एक ही समयमा ही हुई उठके बानो के शान म कुशरी और जबकि ली अन्तर ही अन्तर भागि इकर बनी-ली हुनाई देती। धार्मिक अन्तर

(एकाकी) पुस्तक में एडमिरल वॉर्ड ने उस दृश्यविहारक एवं धार अन्वकार में विराये हुए उन पाँच महीनों में प्राप्य अपने अनुभवों का वर्णन किया है। वहाँ बिन भी एतों के समान ही अन्वकारमय होते थे। अपना मानसिक संतुलन बनाने रखने के लिये उन्हें ब्यस्त रहना पड़ता था।

उन्होंने लिखा है 'रात को सोने के पूर्व सबेरे का कार्यक्रम बना देने का मैंने एक नियम—ठा बना लिया था। मैंने समय को अलग अलग कामों में बाँट दिया था। एक घण्टे तक माग निकलने के लिये तैयार की गयी सुरंग पर काम करता, आधा घण्टा दरारें मरने में लगाता, एक घण्टा डूम सीधे करने में लगाता एक घण्टा रसद के लिये बनायी गयी सुरंग की दीवारों में पुस्तकें रखने के लिये लकड़ बनाता तथा दो घण्टे आदमी से खींची जाने वाली स्टेज गाड़ी के पुर्जे ठीक करता।

यह समय विभाजन बड़ा कमाल का था! इस के द्वारा मैं अपने आप पर कठोर नियन्त्रण रखने में सफल हो सका। बिना इस के या ऐसी ही किसी अन्य व्यवस्था के मेरा दैनिक जीवन निरुद्देश्य हो जाता और उस का परिणाम यह होता कि मेरा जीवन विभ्रंशित हो जाता।'

बदि हम चिन्तित हैं तो हमें पुरानी चिकित्सा पद्धति के अनुसार औपच-सेवन न कर ब्यस्तता का उपचार करना चाहिये। यह बात हार्वर्ड के मेडिसिनल किनिग के भूतपूर्व प्राम्पाक स्वर्गीय डॉक्टर रिचार्ड सी केबट जैसे व्यापिकारिक व्यक्ति द्वारा कही गयी है। अपनी पुस्तक बॉटमेन स्विन बार्ड में उन्होंने बताया है कि एक चिकित्सक के नाते मुझे यह देख कर बड़ी प्रसन्नता हुई है कि प्रसन्न भावना अतममय मय तथा बुद्धिवा की स्थिति से उत्पन्न व्याधि से पीड़ित व्यक्ति काम में संलग्न रह कर निरोग हो जात हैं। काम करने से रोगी में साहस पैदा होता है। वह स्वावलम्बन के समान है और इसे इमरजन् ने सर्वैव के लिए गौरवपूर्ण बना दिया है।

बदि मैं और आप कावम्बस्त न रह कर बैठे बैठे चिन्ता ही में मुला करे तो चार्ल्स डार्विन के शब्दों में हम अपने भीतर ऐसे कीटाणुओं का पोषण करते लौंगे जो हमें अन्दर ही अंदर जोलका बना देंगे और हमारी कार्यक्षमता एवं हृच्छा—शक्ति को नष्ट कर देंगे।

मैं न्यूयॉर्क के एक ऐसे व्यवसायी को जानता हूँ जिसने ब्यस्त रह कर मन में उठने वाली भावनाओं से संघर्ष किया। वह इतना ब्यस्त रहने लगा कि उचिचित एवं क्रोधित होने का उसे समय ही नहीं मिलता था। उस व्यापारी का नाम ट्रैम्पर लॉगमेन है और ४ बॉक्स स्ट्रीट में उस का ऑफिस है। वह मेरे द्वारा सञ्चालित मोक्ष कक्षाओं का विद्यार्थी था। चिन्ता पर विजय कैसे प्राप्त की जाए इस विषय पर उसने इतना प्रभावशाली एवं मनोरंजक भाषण किया कि कक्षा समाप्त होते ही मैंने उसे अपने साथ रात का माजन करने के लिये आमन्त्रित किया। हाटल में थापी रात से अधिक समय तक बैठे बैठे हम उसके अनुभवों के बारे में बातचीत

करत रहे। उसी दौरान में उसन एक पटना का उठोव किया - "अठारह बर्य पूर्व बिम्बा प कारण मुसे मनिहा रोग हा गया था। मैं कुछ बिद्विहा और उधेबित रहन ल्या। मुस लगा कि मैं पीर बीर स्नापु-राग का शिकार बनता जा रहा हूँ।

मरी बिम्बा क कई कारण थे। न्यूसाक भन्तगत ४२८ पेरर ब्राइये की अठन छुट एण्ड एकवट्टरट कंपनी का मैं गबोबी था। हमन गेसन क नार के यीना में स्त्रूबिरी मरवा कर पांच स्पल डापर लर्च कर दिव। गल बँत बरों से यह यीन में मरी स्त्रूबिरी हम भारुक्रिम बनान वाले का बँचत भाव हूँ। यकायक हमारी बिन्नी ठप हा गयी क्यों कि मेहनत बरी और बोटेन जैसे आइक्रिम बनानवाले व्यवस्थापी बड़ी तजी से अपना उत्पादन पना रह थे। स्त्रूबिरी के यीन न गरीद कर के उनके बरत गरीदने लग और इस प्रकार समय एवं पूँजी की बचत करमे लगे। नतीजा यह हुआ कि हमारे पाठ पांच साग डापर क मूस्य की स्त्रूबिरी यीनों में मरी रह गयी। इसक समाया आगामी बारद महीनों के लिये दस साग डापर क मूस्य की स्त्रूबिरी गरीदन का अगाऊ मोश मी हम कर चुक थे। ईक स पहले ही पैकीत साग डापर का फण लिया जा चुका था। हमारे शिव उठ फण का मुगवान करना भयया उस किन्तु करवाना भठम्भक था और इत लिये परि मुस बिम्बा की ता भारपय ही क्या।

मैं पेनिद्योर्निया भन्तगत वाटसनविभ नामक स्थान पर गया जहाँ पर हनाय फारगाना था। मैंन बरों भयन प्रेसिडन्ट को बहुत समझाया कि इन बन्धी हुई परिधिर्णियों क फलस्यस्वर हमारा पम्भा नष्ट हा जायगा। किन्तु उन्हने रिस्वास नही किया और काय दोर न्यूसाक क अरिठ क माय ईक रिपा। यन्नाय कमचारी कई दिना के अगागर मनुराप के बाद बही उगै मन्तन कर लडा कि भय अधिक ग्योबेगी यीनों में न मरी जाएँ तथा नय माग का सनयान्तिरगी में नय बाबरागमार पर बँच दिया जाए। पैका बरस से हमारी समस्तार्थ लगभग मुकत गयी। इन के काय ही मरी बिम्बा का मी अन्त हा जाना पालिय था किन्तु पैका हुआ नही क्यो कि बिम्बा मी एक भादन हे जा एकाएक मरी टूटली और परी बात मने काय हुई।

"न्यूसाक से शारन पर मैं हर काय क शिव परगान रहन ल्या। इटली में हमे परी गरीदनी दी भनप्रात हमे हबार से गरीदन क लन मही बिम्बाओं क कारण मैं उभरित एवं सुख रहन ल्या। मैंक एण्डर हा मदी और पैका कि परम ही क्या चुका हूँ मैं स्नापु राग की अत दान ल्या।

एक मैसाप में मैं मैने जेने की एक बुन्ना से ही बिहाली शिकन मने भविष्यवाण का टैक कर लिया और शिकन मरी बिम्बा लग हा गयी। मैं अगल रहन ल्या और अपनी कनत उचित क काय समस्तार्थी के समझान में जुट ल्या। एन में शिव में काय फण काम करण था किन्तु अर पनाद एण्ड पटीएक काम करन ल्या - कहर अर दज भँडिक जाला और मही राग म मी भँडिक लगर लक बरी काम में पैका ल्या। मैंन मान पर और मैं कुछ मवा काम और नही

चिन्तेहारियों के भी थी। बापी रात को जब मैं पर झौटता तो इतना थका होता कि बिस्तर में गिरते ही गहरी नींद सो जाता।

अध्याय तीन महीनों तक यही हाक रहा। चिन्ता की खादत तब तक अग्रिमय वृद्ध शुद्धि थी और मैं पुनः अपने उसी सामान्य आठ पण्डों के काम पर आ गया। यह बात अठारह वर्ष पहले की है तब से अब तक मैं कभी अनिद्रा-रोग का शिकार नहीं हुआ हूँ।

बॉर्न बर्नाड शॉ ने एक बड़ी ही सारभूत बात कही है कि लाखों समय में अपने सुस्त-सुस्त पर विचार करना ही हमारे सुखी होने का कारण है इस खिन्ने ऐसी बातें न सोचिये। यदि करने करने को और कुछ न हो तो मकिल्यों ही मात्रा कीजिये पर बेकार न बैठिये। ऐसा करने से आप का रक्त संचालन ठीक तरह से होगा। आप के मस्तिष्क की चेतना बाग उठेगी और उच्च की छद्म शीघ्र ही चिन्ता को दूर कर देगी। काम कीजिये और व्यस्त रहिये। यह सब से उत्तम विचार है।

चिन्ता निवारण का पहला नियम—व्यस्त रहिये चिन्तित व्यक्ति को चाहिये कि वह हर वस्तु व्यस्त रहे, नहीं तो नैराश में डूब जाएगा।



७ अपने को घुन से बचाइये

मैं इस नाटकीय घटना को सम्भवतः जीवन भर न भूलूँ। यह घटना मुझे रोमांच मूर न बनायी थी, जहाँ म्यून्खौ अन्तर्गत १४ मार्च १९५६ एपेन्सु के मण्डल घुन के निवासी हैं।

घटना का विवरण देते हुए उग्रेने बताया—“उपरोक्त सौ वैंगलिस के माच मरीन में हिन्द चीन के समुग्री तट से दूर दो सौ उदर फूट पानी के नीचे मैंने जीवन का यह महत्व पूरा अनुभव प्राप्त किया था। मैं पनडुब्बी बचाए एक एक तीन सौ अन्तर के बाह्यी स्थितियों में था। हमने रदार संज्ञा द्वारा मान्य कर लिया था कि एक छोटा सा जागती पेल-समूह हमारी ओर बढ़ता चला आ रहा है, दिन निकलत ही उस पर आक्रमण करने के लिये हम पानी के नीचे बैठ गये। पेरिस्काप द्वारा मैंने देखा कि एक जारानी विष्वसत एक टन्डर और एक माइन-लेयर हमारी ओर बढ़ रहे हैं। हमने तीन कारनिहा विष्वसत की ओर छोड़े किन्तु कुछ बांभिक गड़बड़ी के कारण निगाना चूक गया। विष्वसत को हमारे आक्रमण का पता ही न चला और वह भाग बढ़ता ही गया। अब हम अन्तिम पल माइन-लेयर पर आक्रमण करने की तैयारी करने लगे किन्तु यथायक वह मुझा और हमारी तरफ सीधे बढ़त लगा। एक जारानी विमान ने हमें लाल फीट की गहराई में देखा लिया था और रेडिया द्वारा इस की सूचना माइन-लेयर की दे दी थी। उनकी दृष्टि से मोतक होने के लिये हम एक सौ पचास फीट की गहराई में चले गये और वहीं से आक्रमण करने की तैयारी करने लगे। हमने देपत्र पर अनिरीकन पाल्ट लगाव तथा पनडुब्बी को प्पनि रक्षित करने के लिये पंग उदक के पत्र तथा अन्य इलेक्ट्रिकलियर बन्द कर दिए।

तीन मिनट के बाद ता विगति का पता दूट ही पड़ा। छः बार हमारे चारों ओर घनाक हुए और उग्रेने हमें दो सौ उदर फीट की गहराई में बैठ जाने के लिये बाध्य कर दिया। हम चला उठे। हजार फीट से कम की गहराई में किया गया आक्रमण लतरनाक बना है। किन्तु नीचे सौ फीट से कम की गहराई में ठा वह वनडुब ही पातक बना है। फिर हम पर ता दो सौ उदर फीट की गहराई में ही आक्रमण किया जा रहा था। मुझा की दृष्टि से यह गहराई घुटने तक की गहराई के समान थी। पन्द्रह घण्टे तक जारानी माइन-लेयर हम पर लगातार हमें बरसता रहा। बंद किसी भी पनडुब्बी के लिये फीट के आक्रमण को विरुद्ध हो जगता उठने में ठा हो जाता है। किन्तु व जा बीजिने विरुद्ध व हमारे पचास फीट की दूरी पर हुए थे। मुझा के लिये हमें अलग स्थान पर एकदम चुनपार में रहने की आज्ञा मिली थी। मैं इतना डर गया था की मैंने एक सौ घण्टे तक बसने का फैसला किया। मैं बार बार नीचे नीचे घुटने लगा। चल गया टोन्डर-पंगो के ई हा जाने के कारण पनडुब्बी का तपमान भी न कुछ अर्थक हा रहा था किन्तु मय के बसने में इतना उग्रा बढ़ गया था कि मैंने लहर और पर के अन्तर काय जकेंट परन किया। फिर मैं लड़ी से प्रियता ही रहा।

मरे होते कड़कड़ामे मग्ने और पसीना हो आता। पन्द्रह घण्टे बाद आक्रमण बकायक बक गया। उनकी आक्रमण सामग्री घायद समाप्त हो चुकी थी इस निचे माइन-अेयर वहाँ से रवाना हो गया। पन्द्रह घण्टा का यह आक्रमण पन्द्रह वर्षों तक होन वाल आक्रमण के समान मगा। मग्ने सम्मने अपनी शारी दिन्द्रगी नाथ उर्य। मैने अपने शारे बुझुरसो तथा बेकार की छोटी छोटी बातों का स्मरण किया बिनके कारण मैं चिन्तित रहा करता था। नौ-सेना में नौकरी करने क पहल मैं एक बैंक में क्लर्क का काम करता था। काम अधिक था और वेतन कम। उन्नति के सुयोग भी कम थे और इसलिने मैं चिन्तित रहा करता था। मुझ हर बात की चिन्ता थी - मरा अपना पर नहीं था, माटर नहीं थी, यहाँ तक कि अपनी पत्नी क लिये अच्छे कपडे भी नहीं खरीद सकता था। अपने पुराने अधिकारी से मैं पूचा करता था क्यों कि वह सदैव बीड़ठा और डीठठा फटकारता रहता था। मुझे याद है कि किस प्रकार मैं उदास और गुस्सी होकर पर बीड़ठा और कई छोटी छोटी बातों को लेकर अपनी पत्नी से झगड़ बैठता। मेरे छ्मट पर पाष का एक मदा बिह था, वह भी मेरी चिन्ता का कारण बना हुआ था। यह एक मोटर दुर्घटना में बन गया था।

कई वर्षों पूर्व सभी चिन्ताएँ मुझे बड़ी भवानक छ्मती थीं किन्तु समुद्रतल में बहाकों क समय जब मूल्य का मय था, पहले की सभी चिन्ताएँ नगम्य छ्मने लगीं। मैने उसी समय प्रतिज्ञा की कि यदि मैं समुद्र की सतह पर छोट जाऊँ तो फिर कभी चिन्ता नहीं करूँगा। मैने फनहुस्की क भीतर उन पन्द्रह घण्टों की भबधि में बीने की कथ के विषय में आ कुछ सीखा यह सीरस्मूज विस्व विद्यालय में पार करी तक किन अध्ययन से प्राप्त पुस्तकज्ञान से अधिक महत्वपूण था। हम बहुधा जीवन की बिफट परिस्थितियों का साहस और धैर्य से मुकाबला कर लेते हैं पर छोटी छोटी बातों का अपने पर हावी होने देते हैं। इस विषय पर एक उदाहरण देखिये - 'सेमुअल पेबीज ने अपनी डायरी में छ्मदन में हेरी बेन का शिर पड़ से उड़ाए जाने की घटना का वर्णन इस प्रकार किया है - जब सर हेरी मंच पर चढ़े उन्होंने बस्मरों से बीकन की भीक नहीं मोंगी किन्तु उनसे उना अनुरोध भवस्व किया कि वे उनकी गर्दन क हुलते फोड़े पर प्रहार न करें।

ऐसा ही अनुभव धीर्ष को बुध प्रवेश की मयंकर शीतल और कासी रतों में अपने उन साधियों से हुआ जो अपनी गर्दन की पीड़ा को बड़ी बड़ी बिपत्तियों से भी अधिक कड़कर समस्तते थे। उन्होंने सभी लठरों कठिनाइयों तथा धूम्य से अस्सी डिगरी कम तक के तापमान को बिना किसी सिकावत के सह किया था, किन्तु वे ही लोग जब ठंग जगह में चोट तो बकबड़ाते रहते क्यों कि प्रत्येक को एक बूतरे पर संश्लेह रहता कि वह उच के स्वान पर बिधक आता है। उनमें से एक आदमी ऐसा भी था जो मेघ हॉल में जब तक ऐसा स्थान नहीं पा लेता वहाँ से फलेवे

दुष्ट का, जो धातु का अकारण वाचक निराला था, वेग लके मोहन नहीं करता था।

एकदिवस बीट का करना है कि ऐसी छाई छाई बातें अनुशासनप्रिय व्यक्तियों तक में उन्माद सा होती थी।

'आर यह भी कह सकते हैं एकदिवस भी न कहा दाम्पत्य जीवन की छाई छाई बातें प्रायः उन्माद तथा मानसिक पीडाओं का हनु बन सकती हैं।

अन्य आचारिक व्यक्ति भी परी करते हैं। शिक्षाओं के जब जैतिले साक्ष्य से, प्रिन्सिपल स्यामग पार्थीत हत्तर दुष्पी पति-पत्निया में बीच-बन्नाह किया था, घोषित किया कि कुःसी दाम्पत्य जीवन के मूल में अविश्वसनीयता छाई छाई बातें एवं पटनाए ही होती हैं। न्यूपाक के विषय पटनाई के एक एक हस्त का भी फयन है कि हमारे न्यायालयों के माथ सगढ़ छाई छाई बातों से पैदा होत हैं। धार-रुम पाद-विषा परतु सगग अयमानजनक घण्ट मरा व्यवहार आरि छाई छाई बातें मार पीट और गुन का हनु बनती हैं। हम में से बहुत कम व्यक्तियों के साथ कोई बड़ामारी अवस्था किया जाता है। संसार की भारी मुसीबत स्वामिमान पर ठेक, अभद्रता तथा मिथ्याभिमान के कारण पैदा होती है।

जब एमेन्थोर इन्वैस्ट विवाह कर के मापी लो कई रिती तक के विनित्त रही क्या कि उनका रखाइया मात्रन अच्छा नहीं बनाता था। हिन्दु भीमाई इन्वैस्ट करती है - यदि अब पैसी काइ पात दा लो में उतकी अयमानना कर हूँ। गीक है, प्रौढ़ व्यक्ति के मनोमार ऐसे ही हल थाकिएँ। परी तक कि एकदम निरंकुश एवं महान फयगाहन भी यदि उतका रखाइया गाना दिगाइ देता ता त कर उस बात को टाल देती थी।

एक बार भीमति कानैगी और मैं शिक्षा में अन्त एक नित्र के पर मात्रन करन ग्ये। मात्रन करन समय गीग की छाई लदन में मर मिय न पुन नून कर दी रिशवा मुक्त कुछ गदाल ही न रहा और या गवण रहता भी न मैं उतकी पनी नहीं करता धार उस देगा - जनरगा कर दगा। हिन्दु जब उतकी पनी में यह बात दगी ता एकदम हुनक उठी और कहन लगे - "य कना कर रहे हा यन का मुदे तीक लर म गाना भी भागा।

जब उतन हमरी भात मुद कर कहा वे मरा गनीपी करन हत हैं अन्त का मुदान का मात्रन तक मरी करते।" लामर है उस व्यक्ति में गीग काइया भीगन का प्रदल न भी चिगा हो। हिन्दु फिर भी बीन मरन तक ऐसी पने के ग्य निर्द करन के उतक प्रानों के निवे में उतकी दग रिब सिना मरी रह बरगा। कम म कम मैं लो हौट इन्ट गुन कर हारिदर व्यजन गये के बरिखन निर हारि के बाधकरन में हनी राई गाना पपण दग बनेगा।

उस अनुभव के कुछ ही दिनों बाद मैंने और मेरी पत्नी ने कुछ मित्रों को मोहन के लिये आमन्त्रित किया। वे आने ही वाले थे कि मेरी पत्नी को पता चला कि बितने नेपकीन हैं उनमें से तीन टेबल कर्सीय से मेरे नहीं जाते।

“मैं रहा हूँ के पास दौड़ी गयी।” उसने मुझे बाद में बताया “मुझे पता चला कि दूसरे तीन नेपकीन बोली के यहाँ हैं। इधर अतिथि दरवाजे पर आ गए थे। उन्हें बदलने का समय भी न था। मैं रुमासी हो गयी और सोचा—इस मामुषी-सी गच्छी न मेरा सारा मजा फिरफिरा कर दिया। तब मैंने सोचा—होगा। और मैं आनन्द से समय गुजारने का निश्चय कर मोह में सम्मिलित हो गयी और मैंने मोह का साक्षात् आनन्द उठाया। मैंने सोचा क्यादा से क्यादा हमारे मित्र यह कह सकते हैं कि मैं आपका वह गृहिणी हूँ किन्तु उनका ऐसा समझना क्यादा अशुभ है बनिस्सत इसके कि वे मुझे खर-दिमाग औरत समझें। वा भी हो मेरे सपत्न्य से किसीने मैंने नेपकीन पर ध्यान नहीं दिया।

कानून का एक बहुत ही प्रसिद्ध सूत्र यह है कि ‘कानून निरर्थक बातों को महत्व नहीं देता। इस तरह मन में शान्ति चाहनेवाले व्यक्ति को निरर्थक बातों को कोई महत्व नहीं देना चाहिये।

किसी दुष्प्रवृत्त पटना के कारण उत्पन्न कोप पर विजय पाने के लिये कई बार हमें मन के नवीन एवं सुन्दर दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है; और उसपर विशेष बल देना होता है। मेरे एक मित्र होमर क्लॉय ने ‘दि हेड टू सी पेरीस तथा दूसरी कई पुस्तकें लिखी हैं। वे इस संबंध में एक विचित्र उदाहरण देते हैं—पुस्तक लिखते समय जब वे अपने न्यूयॉर्क के घर में रेडियेटो की दरदरदहट सुनते तो पागल से हो उठते थे। इधर माय की सितकारी घूटती और उधर वे लिखते लिखते विध्वंसित उठते।

होमर क्लॉय ने इस बारे में बताया—एक बार मैं अपने कुछ मित्रों के साथ शिकार पर गया। वहाँ मैंने देखा कि बाग में पकते हुए मांस के चटखने की आवाज रेडियेटो की आवाज से बहुत कुछ मिलती जुळती थी। पर वह आवाज मुझे अच्छी लगती थी जब कि रेडियेटो की उधर दरदरदहट से मैं पृथक् करता था। मैंने सोचा—ऐसा क्यों होता है। पर आकर मैंने इस समस्यापर विचार किया और धीरे-धीरे किन्ता कि बिना आग्रह से सो जाने का निश्चय किया। कुछ दिनों तक तो रेडियेटो की दरदरदहट मेरे कानों में गूँजती रही किन्तु धीमे धीमे उसे गूँज गया।

हमारी छोटी छोटी चिन्ताओं के साथ मैं यही बात जागू होती है। हम केवल उसी बात पर ध्यान देते हैं जिसे पकड़ नहीं करते।

डिजरायली ने कहा है कि ‘जीवन दुष्प्रवृत्तियों में गर्बन के लिए मही है।’ अर्थात् मोहमा में अपने शान्ताधिकारित कीक में लिखा है कि इन शब्दों में कई कई अनुभवों में मेरा साथ दिया है। प्रायः जिन दुष्प्रवृत्तियों को हमें भूल जाना चाहिये

और उनका उपछा कर देनी चाहिये। उन्हीं से हम पबरा उठते हैं। इस संसार में हमारा जीवन काल सीमित है, फिर भी हम जिससे ही अमूल्य धन, या कमी लौट कर नहीं आते, उन छोटी छोटी बातों पर परेधान हो कर नष्ट कर देते हैं, हम सभी अन्त में उन्हें भूल जाते हैं। हमें अपने जीवन को अच्छे कामों, अच्छी भावनाओं, महान विचारों, लक्ष्य स्नेह तथा स्याई उद्योग में लगा देना चाहिये क्योंकि गुण्य बातें जीवन का गुण्य बना देती हैं।

रहस्य विनिमित्त जैसा प्रसिद्ध व्यक्ति भी कभी कभी भूल जाता या कि गुण्य बातें जीवन का गुण्य बना देती हैं और इसका परिणाम यह हुआ कि उसे धन सारे के रिक्त बरमान्द अशांति में बड़ा अनसनी रात्र मुकदमा सहना पड़ा। यह मुकदमा इतना प्रसिद्ध हुआ कि इसका रहस्य विनिमित्त बरमान्द फ्युट (रेडियो विनिमित्त का बरमान्द का सगादा) नामक एक पुस्तक भी लिखी गयी।

यह सगादा इस प्रकार हुआ—विनिमित्तने बरमान्द की कठिनाई बेलेरियर नाम की एक लड़की से रिवाज किया था। उसने बरमान्द के अन्तर्गत बेटस बोस में एक सुंदर मकान बनवाकर अपना गौर जीवन उसी मकान में बिताने का इच्छा किया। उसका साथी बिटी बेलेरियर विनिमित्त का गहरा मित्र बन गया था, दोनों ही साथ साथ काम करते और मेहलते थे।

उन दिनों विनिमित्तने बेलेरियर से कुछ जमीन तर्फीदी थी। इस गर्त पर कि बेलेरियर का हर काम बहीम पास काटने ही जायगी। एक दिन बेलेरियर में देखा कि वही उस पास के मैदान में विनिमित्त वृन्दों का बाग लगा रहा है। उसका पास पड़ गया और उस बुनोरी से दी। विनिमित्त ने भी उस बैना ही जबाब दिया। बरमान्द की पनादियोंका बातापरम उम हो उठा। एक दिन जब विनिमित्त अन्ती लारकल पर जा रहा था कि उसके बाग में लड़क के बीच पादा-गाड़ी अदा दी और विनिमित्त का हदन के रिक्त बाण्य किया। इसपर विनिमित्त म विठने एक अगाह किया है कि स्यादी अग्ना हो यदि आर पैम लनव पर जब कि दुनो अग्ना संयुक्त लारकल धारकी टोप हो रहे हो। धरने मन्निष्क का संयुक्त रण लई—स्वयं भाना संयुक्त था दिया और बरमान्द को कैद बरबाने के लिये बरमान्द निरुत्ताने की लौक्य ले दी। फिर क्या था। अनसनी अत्र मुकदमा शुरू हो गया। बड़े बड़े नानों से लंगलगा करदे में उमदने लग। अन्तार के जाने जान में बड़े गहर बेल गयी। मनीया कुछ नती निरुत्ताने सिवा इतक कि विनिमित्त और उनकी पत्नी का जीवन मर के रिक्त अग्ना अन्तर्का का मकान छोड़ देना पड़ा। इतनी विन्ना और इतना कथय और वह भी बाग देनी गुण्य बनने के लिये!

धीरेधीरे ही बर्द दूर बेरीदान में बहा था। मादको हम बकार के बर्द को गुण्य लन दार है।" और लपटुव में हम लती कर। है।

श्रीमिये डॉक्टर बेरी एमरसन फोसटिक द्वारा कही गयी एक मजेदार बात सुनिये यह कहानी बंगाल के एक बहुत बड़ बूढ़ की है जिसने अपने जीवन में कितनी ही सम्पाद्यों जीती हैं और हारी हैं।

डॉक्टरेडो की ध्येगपौक की दाय पर एक विशाल पेड़ का खोखर है। प्रकृति विज्ञान के ज्ञानकार उसकी उमर चार सौ वर्ष बताते हैं। उनका कहना है कि जब कोस्मस सेस सम्पादर के किनारे उतरा था तब यह खोखर बंजुर के रूप में तथा पिम्पस में पिम्पस के बसने के समय यह अर्धविकसित रहा होगा। इसके जीवन काळ में चौदह बार इस पर बिजलियों गिरी और चार सौ वर्षों से रूफान और हिमानीयों क असंख्य आघात इसने सहे; फिर भी जीता रहा। आस्त्रि गांधरेडो की सेना ने उसपर धावा बोल दिया और उसे धरणापी कर दिया, इस की धावा को कुतर कुतर कर उन कीडों ने इसके मन्दर रास्ता बनाया और धीरे धीरे निरन्तर आक्रमणों द्वारा उठ पेड़ की आन्तरिक शक्ति नष्ट कर दी। बंगाल का यह विशाल बूढ़ काळ से नहीं मिया बिजली से नष्ट नहीं हुआ रूफानों से नहीं हारा पर अन्त में उन छोटे कीडों से हार गया जिन्हें आदमी अपनी अँगुलियों और बंगूठे के बीच मसल सकता है।

इसी प्रकार हमारे जीवन में भी विभिन्न रूफान आते हैं हिमपात होता है बिजलियों गिरती हैं पर हम नष्ट नहीं होते, किन्तु चिन्तारूपी गोबरडों से जिन्हें हम अपनी अँगुलियों से मसल सकते हैं मार ला जाते हैं।

कुछ वर्ष पूर्व मैंने बिबोमींग मन्तर्गत टेडन नैशनल पार्क की यात्रा की थी। मैं बिबोमींग राज्य के हार्ने सुपरिन्टेन्डेन्ट मिररर चार्स सेफरेड तथा कुछ अन्य मित्रों के साथ था। हम सब पार्क की बॉन की रोकफेन्डर इस्टेट देखने जा रहे थे। ब्रित मोटर में मैं यात्रा कर रहा था उसने गलत मोड़ ल लिया और हम मटक गये हम इस्टेट क प्रवेश द्वार पर एक पन्टा डेर से पहुँचे। ग्राइबेट दरवाजे की प्वाची मि सेफरेड के पास थी इतन्मिय उन्होंने मन्धरों से मरे हुए छल्लनेवाले उठ बंगल में एक पन्टे तक हमारी प्रतीक्षा की। वहाँ मन्धर इतने थे कि किसी तन्त को भी वे पागल बना देते। किन्तु चार्स सेफरेड का वे कुछ नहीं बिगाड़ सके। उन्होंने एक पेड़ की टहनी काटकर एक सीढ़ी बनायी। हमने आकर देखा कि मन्धरों को कांसने के बजाय वे सीढ़ी बना रहे थे। मज उठ सीढ़ी का उठ व्यक्ति की पाद में जो निकम्मी बलों को यथारथान रलना जानता है अपन पाद रत छोड़ा है।

चिन्ता आपको मिया दे उसके पूर्व आप चिन्ता का कैसे मिया सकते हैं ?

अवगणना करने योग्य दुष्क बातों पर हमें दुष्क नहीं होना चाहिये। पाद रखिये कि जीवन दुष्क बातों में गर्बिने के लिए नहीं है।

८ यह नियम आपकी अनेक चिन्ताओं का परिहार कर देगा

मरा बचपन मिथोरी के अपने पाम पर बीता था। एक दिन मैं खरी की गुठलियों निकालने में अपनी माँ का हाथ पेंटा रहा था कि एकाएक खीर पड़ा। माँ ने पूछा - 'क्या बात है बस, क्यों खीर रहे हा?' खीर खाने में उत्तर दिया "मुझे लगता है कि मैं चिन्दा ही परती में समा जानवाला हूँ।"

अब, उन दिनों मुझे बहुत चिन्ता रहती थी। सब साइलेंस गारड मुझे बिजली से मरने का भय लगता। मुझे चिन्ता रहती थी कि हुआ एक दिनों में हमें पेट भर भोजन नहीं मिलेगा। मुझे इस बात का भी भय था कि सामबाइट का उम्र में मुझे स बड़ा या मरे बड़े बड़े कान काट डालेगा, यह मुझे अक्षर धमकाया करता था। मुझे इस बात की भी चिन्ता रहती थी कि धर्मिबादन करने पर सड़कियों मरी हँसी उड़ाएंगी। मुझे चिन्ता थी कि कार्र भी सड़की मुझे छोटी नहीं करेगी। और दागी हा भी मरे ता मैं उसम बातचीत केस शुरू करूंगा? मैं बचपना करता— दहायी पर्व में मरा रिवाज होगा शाकरनार गाड़ी में बैठकर हम अपने पाम पर जाएंगे, पर चिन्ता यह थी कि रास्त में बातचीत का सिस्विषा केम निभाया जायगा? न जाने क्या होगा! एक पलात ठमप मैं पण्य अपनी इन ठमपलाओं पर विचार किया करता।

किन्तु क्यों क्या करें दीनत गये मैं भण्यस करता गया कि नम्य प्रीयत चिन्ताएँ एकदम पडार थीं, प बातें कभी नहीं दूर।

उदाहरण—वैला कि मैं पड़े ही कर चुका हूँ, मुझे बिजली गिरने का भय लगा रहता था किन्तु मात्र मैं जानता हूँ कि मेयानस मारी कीन्तिन के साँकडोक भयुनार तीन ती पचास हजार ध्वस्तियों में कबम एक ध्वक्ति की मृत्यु बिजली गिरने के कारण होती है। इस तरह यदि मर मरने की सम्भावना भी चारे यह किमी भी बच क्यों न हा तो कबम उठनी ही।

धरती में चिन्दा पैत खामे का भय ता और भी पाहिपात था मर मयान स एक कतेद व्यक्तिपों में केबम एक व्यक्ति ही ऐसी कुपटना का शिकार हागा होगा फिर भी इसी भय के कारण मैं एकबार रा पड़ा था।

यदि चिन्ता का कोई कारण हा भी ता केन्तर हेला पायिक। क्योंकि प्री आठ ध्वक्तियों में से एक की मृत्यु केन्तर से होती है।

परी चिन्ता की ये कही को उत भरवा की है जब मैं छोटा था। किन्तु शीतलया की भी बहुतसी चिन्ताएँ ऐसी ही बाकिबान होती है। पर हम मय मय एक मन्ती चिन्ताओं पर हागना छोडकर आता नियम का मगू कर चिन्ताओं का चर्चे औचित्य बनाने का प्रयत्न करें ता कर्णियु हम में ता का चिन्ताएँ मयन पायी निट जायें।

कभी कभी हमेशा ही इन चरनाओं के तिर में चिन्तिन रहम है हमारी एक कु मृती के कारण ही, हमन की मयनत कर्णियु कर्णियु कर्णियु में कर्णियु

रूपसे कमा सिके हैं। अन्दन की यह इन्वोरेन्स कम्पनी लोगों से शर्त लगाती है कि माफी अनिष्ट की आपकी चिन्ता निर्मूलक है इसे वे बुझा न कह कर इन्वोरेन्स करते हैं। चिन्तु वास्तव में वह है बुझा ही जो औसत-नियम पर आधारित है। यह दो सी बर्षों से यह इन्वोरेन्स कम्पनी फलती-फूलती आरही है और यदि मानव प्रकृति में परिवर्तन न हुआ तो आनेवाले पचास हजार बर्षों तक यह इसी प्रकार फलती-फूलती रहेगी तथा उन विपत्तियों की आतिर जो औसत-नियम के अनुसार आकर नहीं आती बहानों बहानों तथा मोम जैसी वस्तुओं का बीमा भी करती रहेगी।

यदि हम औसत-नियम पर विचार करें तो इसके तत्पनिकरण पर हम चकित रह जाएँ। उदाहरणार्थ-यदि मुझे पहले ही से पता होता कि आगामी पाँच बर्षों में गौदसबर्ग के युद्ध के समान ही भीषण युद्ध आरम्भ हो जाएगा तो मैं लतरे के कारण जीवन बीमा की समस्त धन राशियाँ बचासम्मक निकलवा केता। अपनी वसीयत लिख कर सभी सौकिक मामलों का तरतीब दे केता मैं सोचता- 'मैं इत युद्ध में चिन्ता नहीं करूँगा इसलिये अच्छा बरी है कि जीवन के शेष बर्षों का अधिक से अधिक काम उठा लिया जाए। चिन्तु औसत-नियम के अनुसार चाहे वह शान्ति कास ही क्यों न हो पचास से पचपन बर्षों की अवस्था क छोमों के लिये जीवन में उतनी ही बात और उतना ही लतरा रहता है जितना कि गौदसबर्ग की आगई अन्दने में था। मरे कहने का अमिप्राय यह है कि शान्तिके समय भी पचास से पचपन बर्ष की आयु वाले व्यक्तियों की मृत्यु की जो प्रति संकका संख्या होती है वही संख्या गौदसबर्ग में अन्दने वाले १६१ सैनिकों में से जितने मर गये वे उनकी थी।

इस पुस्तक के बहुत से परिच्छेद मैंने प्रीथ कास में केनेडियन रॉकीज की बॉ टैक के लतर पर वेस सेमलन की तुमयीगाइ बॉज में लिखे हैं। जिन दिना मैं वहाँ रहता था सेनमंसिखको अन्तर्गत २९९८ पेरिफिक एवेन्जु के हारबर्ट एच सेकिंगर इम्पति से मिला था। प्रीमती सेकिंगर एक आकर्षक सुबोल एवं प्रतप्रविध मद्रिका थी। उन्हें देख कर मुझे एगा कि उन्होंने शायद कभी भी चिन्ता नहीं की होगी। एक शाम मैंने उन्हें पूछ ही लिया कि क्या कभी आप भी चिन्ता से दुखी हुई हैं? दुखी! क्यों नहीं! उन्होंने उत्तर दिया। "चिन्ता मे तो मरे जीवन का लगमग लतरम ही कर आया था, चिन्ता पर विजय पाना सीलने के पूर्व मैं ग्यारह बर्षों तक स्वनिर्मित नर्क-बाठना मोगती रही। मैं जिदपिड़ी और बुद्ध रहने लगी थी। मैं अबरदस्त तनाव की अवस्था में रहती थी। हर सप्ताह मैं बज में सेनमंसिखको अन्तर्गत अपन सेन माटेमो के मकान से बाजार जाती पर वहाँ कीजे लरील लमय भी मैं डर से कौनती रहती कि वही बिजली की इसी को लस्ते पर पालू ही तो नहीं टाक भायी हूँ? वही मकान में आग तो नहीं लग गयी है? कहीं मोकरानी बच्चों को टाक कर पली ता नहीं गयी

होगी ! हा सचता है कि बन्ध साहस्य सलात हुए किसी कार क नीच आगये हो ! बलुएँ रातदते समय चिन्ता क मार मुसे अक्षर पचीना मा जाता और मैं पर की तरह यह देखने क लिये कि सब कुछ टीक था है दीइ पड़ती । और इन सब कारणों से मेरे पहले विवाह का अंत यदि हुआमय हुआ तो आश्चर्य ही क्या !

' मेरे दूसरे परि एक बच्ची हैं, वे शास्त्र प्रकृति के हैं हर बात का विरुद्धन करते हैं और किसी बात क लिये चिन्तित नहीं होत । जब कभी मी मैं किसी बात को देख कर दुःखी और चिन्तित हा उठती हूँ तो ब कहते हैं—पहले स्वल्प हा सो तब हठतर विचार करेग .. भाविर दुःखारी चिन्ता क्या है । हमें भीखत नियम क अनुकार दुःखारी चिन्ता पर विचार करना चाहिए और देखना चाहिये कि वह बात समी या नहीं ।

" उदाहरणार्थ—मुझे बह दिन बाद है जब हम मरिक्का अन्तर्मत मन्बुर्कसे कास्टवेड कपन्थ की मार गाड़ी में जा रहे थे । भूल मरी सड़क पर गाड़ी पल रही थी कि इतने में हम मर्वकर बर्षा और तूफान में पँच गये ।

गाड़ी इधर उधर फिक्कने लगी । हम बड़ी मुश्किल से उसे काबू में रल पा रहे थे । मुसे लगा कि सड़क के दोनों ओर की किसी तराई में हम गिर जायेंगे, चिन्नु मेरे पतिन मुसे धीरज पैबाउ हुए कहा " डरो नही, मैं बहुत परि पछ्य रहा हूँ कोई दुर्घटना नहीं होगी और यदि गाड़ी तराई में गिर गयी ता भीखत नियम के अनुकार हमें थोड नही आएगी । उनक इस धीरज और विश्वास न मुसे घान्त रक्का ।

" एक बार मीष्प कात्र में केमेडियन रॉडीय की टॉस्किन पार्टी में हम छेर पर गये थे । एक रात जब हम समुद्र की सतह से गात तो पीट की ऊँचाई पर अम्मा मुकाम लिये हुए थे हमें आशंका हुई—कि तूफान हमारे समों को उलाह देगा । हमारे गेमें छट्ठी क लम्पों के साथ रक्तिपों स बंध हुए थे । बाहरी मन्ना हवा से दिक्कने लगा । हर बार मुसे बड़ी आशंका दर्शनी थी कि मन्ना दीजा हाकर उद जायगा । मर मन की नीमा न थी । चिन्नु मेरे परि समताा रहे - हम्मा लिये इन भीखरटर क गाहदों क साथ पाषा कर रहे है, ऐसी परिशिपिन में बल करना और क्या न बलना व लाना मनी - भौंती पन्ने है । गत गाठ बर्षों से वे मन्ने गाहन का काम करत आ रहे है । चिन्ने ही मौतम हल मम ने पार लिय है और यह मन्ने तक मरी जमा हुआ है और भीखा-निकम के अनुकार मात्र रात की पन् जमा ही रहेगा । और यदि उगड़ भी गया तो हम किसी दूसरे सम में पः जायेंग । अगः निश्चिन्त रहा " हल क बाद मरी रात में शूब लयी ।

कुछ बर्ष लगे बचिर्दिना मन्नेगा हमार हमार म हम्माहल - वैशाखिक मन्नेक मन्नेक लेन पेल क्या था । मरि मैं पन्ने मन्ने हानी ता मने उम्मार ही मन्ना चिन्नु मेरे परिन मन्ने हलने की लाना है । हम्ने क्या मन्ने

सावधानी करती। हम अपने बच्चा को मीढ़, स्कूल अथवा सिनेमा में नहीं जाने देते। हमने स्वास्थ्य बोर्ड से पूछ-ठाछ की और हमें मान्य हुआ कि केबिघार्निश में जब उम्र रूप में यह रोग फैलता था तब भी कबल एक हजार आठसौ फीसद बच्चे ही इस रोग के शिकार हुए थे। सामान्यतया इस बीमारी के फैलने पर रागियों की संख्या द्वा-तीन सौ के अगमग होती है। यद्यपि यह संख्या भी कम बुनाग्य पूण न थी, तथापि हमने महत्त्व किया कि हरक बच्चे के छिने रोग बल हान की संभावना बहुत ही कम है।

औसत-नियम के अनुसार ऐसा नहीं होता। इस वाक्य न मेरी नब्बे प्रतिशत चिन्तार्य पूर कर दी हैं और मेरे जीवन के गत धीर वर्षों को प्रबल आशाओं और असीम शान्ति से भर दिया है।

जनरल जार्ज कुक जो अमरिका इतिहास में अत्यन्त वीर व्यक्ति हो गया है। अपनी आत्मकथा में लिखता है कि अमरिका के इण्डियन लोगो की सभी चिन्तार्य एवं अप्रसन्नताएँ उनकी कल्पना की उपज होती हैं। वास्तविकता से उनका कोई सम्बन्ध नहीं होता।

जब मैं बर्तीव के पक्षे उभरता हूँ तो यह महत्त्व करता हूँ कि मेरी बहुत-सी चिन्तार्य भी कल्पना ही की उपज हैं। चीन प्रांटने भी मुझे अपना ऐसा ही अनुभव बताया है। न्यूयार्क अन्तर्गत दोषी पार मेकलीन स्ट्रीट की बेम्स ए प्रांट डिस्ट्रीम्पुटिंग कम्पनी के वे मालिक हैं। वे एक ही बार में अगमग इस से पचास गाड़ी फ्लोरिडा-नारगियों और बंगूतों का आर्डर देते हैं। उन्होंने मुझे बताया कि वे अक्सर अपनी ही कल्पना से दुःखी रहा करते थे। जैसे - डेन - कुर्बटना होयी तो क्या होगा ? और उसके फलस्वरूप मेरे सारे फल इपर उपर बिकार गये तो क्या होगा ? गाड़ियों के मुक पार करते समय यदि मुल दूट गया तो क्या होगा ? हाकिम उन फल्ये का बीमा रखता था, पर मुझे यह आशंका रहती थी कि समय पर फल्ये की सफ्फर्य न होने से माफ़ेट हाय से चला जाएगा। इस चिन्ता के कारण मुझे लगा कि मेरे आमाग्य में सब हो आया है और मैं डॉक्टर के पास पहुँच गया। डॉक्टर ने बताया कि स्नायु बिकार के शिषाय और कोई बिमारी नहीं है।

“तब मुझे अपनी असली स्थिति का पता चला और मैं मन ही मन कहने लगा वेसो बीम प्रांट, तुम हर तरह फल्ये की कितनी गाड़ियों चलाते हो ? पचास हजार उनमें से कितनी गाड़ियाँ दूट गयीं ?

यही कोई पाँच के अगमग।

पचीस हजार में से केवल पाँच ?

जानत हो इसका मतलब क्या हुआ ? गाड़ी दूटने का अनुपात पाँच हजार की एक का रहा; दूसरे शब्दों में औसत-नियम के अनुसार पाँच हजार गाड़ियों में केवल एक गाड़ी के दूटने की सम्भावना ही सकती है फिर इतनी चिन्ता किन छिये ?

मैंने फिर सोचा - ठीक है । पुल टूट सकता है । पर अब तक पुल टूटने से चिन्तनी गादियों की हानि हुई है । मन में उच्चर किया - ' एक की मी नहीं । तब मैंने फिर प्रश्न किया - ' तब क्या उस पुल के बारे में जो अब तक कभी नहीं टूटा, विन्ता कर के आमाध्य मन की बीमारी मोक लेकर तथा रेश मार्ग टूटने के परिणाम स्वरूप पौंच हजार गादियों में से कहीं एक गाड़ी के टूटने की सम्भावना पर चिन्तित हुए हमने मूर्खता नहीं की । '

" जब मैंने इस हरि से देगा ता अपने आपको कुछ कुछ समझाने लगा । मैंने भीतर - नियम पर ही विन्ता का भार छोड़ दिया और तब स मरे आमाध्य मन में मुझ कोई कर नहीं दिया । '

जब ऑसरिमय स्पूयार्क के गपनर य मैंने उन्हें अपने राजनैतिक राज्यों की आलोचना का उच्चर बैठ हुए कई बार यह कहने मुना कि माधो, अपना रेकॉर्ड देना है तब वे तप्यों का स्वीकार देना शुरू करत । इतलिये अब जब कभी हमें विन्ता लताएँ तो हमें बूढ़ एवं बुद्धिमान ऑसरिमय से संकेत देना चाहिये । हमें अपना रेकॉर्ड दिना देना चाहिये और साथ ही अपनी विन्ता का यदि कोई कारण हो तो उसे जान देना चाहिये । क्रैडरिफ जे ग्राइस्टेट ने भी ऐसा ही किया जब उस सगा मानो यह अपनी कर में ही लो रहा है, उतक द्वारा कही गयी यह कहानी सुनिये; उतने यह कहानी स्पूयार्क की प्रौढ़ शिक्षा की कथामों में कही थी ।

जून १९४४ के आरम्भ में मैं श्रीमाहयिय के निकट एक लम्बक में बैठा हुआ था । मैं १९९ विन्तम हरिभ कगनी के साथ था और नैतिकता में हमने मरी साहसों लारी थी । अब भी मैं एक समझौत गढ़ के समान उत लारी के साथ और देगता तो साबने लगता कि पर लो एक तरह की कर ही है और अब मैं उतमे सेट कर लाने का प्रयास करता तो मुझे कर में लेंले का-का अनुभव होता, मुझे क्याता कि हो न हो मेरी कर गरी है । जब रात के करीब स्याह बजे जमान कम बरंभों में कम गिताने शुरू किये तो मैं कर से मुक्त हो गया । पदली दो तीन घंटे में तो नहीं लका थीवी और पाँचवी रात तक तो स्नातुपेग ने मुझे पर दबाया । मैं जानता था कि यदि मैं कुछ नहीं किया तो विन्तुग वागम हो जाईगा । अतः मैंने मन ही मन विचार किया कि पाँच रातें बँत चुकी है फिर भी विन्ता है मेरी हरिभ कगनी के दूसरे स्नेय भी विन्ता है शिर्ष दो कति पपल हुए हैं और वे भी जर्मन बन्ने म मरी बकि हमारी कतिहर कपट मन में फिर हुए पण्ड के कपल । मैंने कतिप रर कर विन्ता दूर करन का निरवय किया । लारी के उच्चर दिने एक माटी लकड़ी की एक लैवार की कति कपल के अपनी रखा कर ली । मैंने उत विन्तम उच पर विचार किया किगये हमारे मुझ के स्नेय के १ हुए है । मैंने लया कि इन लारी और लकड़ी कपल में मेरी मृगु लकी है लकनी है अब इतने लीवा भावमन किया जाए और लम

सीधे आक्रमण का मौका विस्फुट नहीं के बराबर था। कुछ रातों तक इसी प्रकार सोचते रहने के बाद मैं छात्र हा गया और बढाकोंके बीच मी सोता रहता।

मुनाइटेड स्टेट का नौ-सेना विभाग अपने सैनिकों के नैतिक स्तर को ऊँचा रखने के लिये औसत नियम के आँकड़ों का उपयोग करता था। एक सूतपूर्व बहादुर चार्ल्स ने मुझे बताया कि जब उसे और उसके वृषरे साथियों को हार्ड-ओब्स्टेन टेइकर पर काम सौया गया तो वे चिन्ता से बकरू गये। इनका निरवगत था कि यदि टेइकर पर हार्ड ओब्स्टेन गेसोक्तिन ध्या हो तो तारपिडो से आक्रमण होने से उठ में विस्फोट हो जाता है और उठ पर का हर आदमी परम बाम पहुँच जाता है।

किन्तु अमेरीकी नौ-सेना विभाग का अनुभव कुछ और ही था। इतलिये नौ-सेना विभागने कुछ ऐसे निरिखत आँकड़े प्रकाशित किये जिनमें यह बताया गया था, कि जिन टेइकरों पर तारपिडो का प्रहार हुआ है उन में से काठ प्रतिशत तो टैरते रहे और शेष प्राचीन प्रतिशत पाँच दस मिनिट में समुद्र में डूब गये; बाबाई इस पाँच-दस मिनिट के समय में लोगों को टेइकर से भाग निकलने का समय मिल जाता है। इन आँकड़ों से वृषरी बात यह भी माखम होती थी कि बुर्पेटमार्य होने की सम्भावनाई बहुत कम होती है। क्या इन आँकड़ों से सैनिकों की चिन्ता बनाने रखने में सहायता मिली? सेन्ट पौल मिनेसोटा बन्तर्गत १९६९ बौल गद स्ट्रीट के फ्लाइट डब्लु माण का कवन है कि औसत-नियम की जानकारी ने मेरी सभी मुसीबतों को वूर कर दिया। एक बटना का उल्लेख करते हुए उन्होंने बताया कि औसत-नियम की बात सुनकर बहादुर के सभी आदमी आस्वरय हो गये और सबको माखम हो गया कि औसत-नियम के अनुसार अब मी जीने की संभावना है। सम्भवतः हम मारे मी न बाई। इतलिये चिन्ता आपका मिया दे उसके पहले चिन्ता ही को मिया देने के लिये यह औसत नियम देखिये।

आहने आपना रेडॉई देखें और मन में औसत-नियम के अनुसार विचार करें कि जिस बटना के बदन की हमें चिन्ता है उसके सम्भावना कहाँ तक है।



१. होनी को स्वीकार कीजिये ।

जब मैं बाहर का दरवाजा खोलने के उद्देश्य से उठकर पश्चिम में एक पुराने तथा सुन्दर मकान में गया था। वह मकान का बना हुआ था। एक दिन मैं मकान के सबसे ऊपर के कमरे में, अपने मित्रों के साथ बैठ रहा था। जब मैं नीचे उतर रहा था, मैंने अपना पैर खिड़की की चौकट पर रखा और नीचे झुक पड़ा। नीचे झुकते समय मेरे बाएँ हाथ की उंगली में जो अंगूठी थी वह एक क्षण में उछल गयी और उँगली से गयी। मैं डर से खीर पड़ा। मुझे निश्चय हो गया कि अब मैं मर जाऊँगा किन्तु बाद में जब हाथ का पाव मर गया तो एक क्षण के लिये भी मुझे इस बारे में चिन्ता नहीं हुई। चिन्ता करने से होता भी क्या ! मैंने होनी को स्वीकार कर लिया था।

अब मुझे कभी कभी महीनों तक लगता नहीं जाता कि मरे केवल तीन उँगलियाँ और एक अंगूठा ही है।

कुछ वर्ष पूर्व मैं म्यूसाक नगर के उक्त स्थान पर जा भौतिकी का केन्द्र है, किसी कार्यालय में एक व्यक्ति से मिलकर जो प्रिन्ट एग्जिडर पढ़ाता है। मैंने देखा उठकर बाएँ हाथ का बाएँ से क्या हुआ था। मैंने उससे पूछा, "तुम्हें इस कटे हुए हाथ की चिन्ता नहीं होती ?" "किन्तु नहीं।" उन्होंने कहा ' मैं इस लक्षण में शायद ही कभी सोचता हूँगा। मैं अनिश्चित हूँ; किंतु मुझे मेरा पागल दिमलें समय मुझे इसका त्याग आता है। यह एक बड़ी अजीब बात है कि अनिश्चित परिस्थिति को हम कितनी जल्दी स्वीकार कर लेते हैं और अपने को उसके अनुकूल बनाकर किन्तु जल्दी उठती चिन्ता छोड़ देने हैं।

प्रायः कुछ ही दिनों में अत्यन्त अचानक हमारे मन के पन्डरपी ली के केटीक के मन्दास्य पर लुके हुए एक छेद का त्याग आता है। समझिए मात्रा के इस छेद में चिन्ता है कि, ' जो ऐसा है वेता ही रहेगा, उनमें भिन्न नहीं हो सकता। '

जैसे जैसे काम बढ़ जाता है हम बहुत-सी ऐसी दुःख परिस्थितियों का सामना करने रहते हैं जो बेसी ही बनी रहती हैं बल्की नहीं। हमारे सामने केवल एक ही रास्ता रहता है कि हम उन परिस्थितियों को बेसी हैं बेसी ही स्वीकार कर लें और अपने को उनका अनुकूल बना लें या फिर विद्रोह का रूप मन्ना कर अपनी जिन्दगी बरबाद कर लें अथवा स्नातुता का स्वीकार कर लें।

हमारे विषय में मरे एक प्रिय दार्शनिक केन्द्र की संतानों का यह अंग मुझे " जो ऐसा है उस प्रकृतता से स्वीकार कीजिये " उगने कहा। होनी का स्वीकार करना दुर्भाग्य का परिणामों पर विचार पाने का लिये बरका बरक दे। और इन दोरे के अन्तर्गत १८४ एन ई ४९ एपेसु की एनिशियेस कोनी को इस बात का अनुभव बड़ी कमिन्सपी कर लें कि वह हुआ। हाथ ही मैं उगने मुझे एक वर्ष चिन्ता है किन्तु उगने कहा है कि ' किन्तु दिन हमारी लक्षण केन्द्र उठती अतीव में अपनी विचार की सुविधा मन्ना रही ही जो लुके विषय के स्थान

मिथी कि मेरा मतीजा जिसे मैं लूज प्यार करती थी, मुझमें छापा है, कुछ समय बाद दूसरे वार से यह सूचना मिथी कि वह मर गया है ।

। शोक से मुझे काठ-छा मार गया । अब तक मैं सोचती थी कि मेरा जीवन बड़ा सुखी है । मेरे पास मन-माली नौकरी है । मैंने अपने इस मतीजे की उठे आये बड़ाने में बहुत सहायता की थी । एक सुबक की सभी अस्पृश्यता उठने ली । उसे बेस कर मैं सोचती कि मेरे प्रपल्ल उत्तम रूपसे पत्नीभूत हो रहे हैं । किन्तु इस लहरने मेरी बुनिया खूट ली, मुझे अब जीना बेकार लगने लगा । मैं अपने काम और मित्रों की उपेक्षा करने लगी । हर बातसे मैं टिनाप करती । मैं कभी भी मित्राही बन गयी । मैं शोचनी - वह क्यों मर गया ! वह तब तक चितका कि जीवन के बहुत दिन गुजारने थे, क्यों मारा गया ! मैं इस घटनाको स्वीकार नहीं कर सकी । निपादसे इतनी पिर गयी कि अपना सब काम छोड़ कर बुल और औद्योगों में अपने जीवन को डुबो देने का निरूपय कर लिया ।

अपना काम छोड़ने की तैयारी में मैं अपने कानाकाठ व्यवस्थित कर रही थी कि उनमें से एक पत्र मेरे हाथ लगा जिसे मैं भूख चुकी थी । यह पत्र उठने कुछ वर्षों पूर्व मेरी मी की भृत्यक समय लिखा था । उसमें लिखा था " वह तब है कि हम सब, विशेष कर आप उनके स्नेहसे बंधित हो गयी हैं किन्तु मुझे विश्वास है कि आप सब-कुछ पयाबत निभाती रहेंगी और आपको अपने वैयक्तिक दर्शन से प्रेरणा मिच्छी रहेगी । आपने मुझे जो मोहक सत्य सिखाये हैं उन्हें मैं कभी नहीं भूलूँगा । आपसे दूर मैं कहीं भी क्यों न रहूँ, सदैव बाद रहूँगा कि आपने मुझे होनी को एक पुरूप की तरह स्वीकार करना और मुक्तकरना सिखाया है ।

मैंने उस पत्र को बार बार पढ़ा और मुझे लगा जैसे वह स्वयं मेरे पास लड़ा बाते कर रहा हो और कह रहा है कि आप कभी क्यों नहीं करती जो आपने मुझे सिखाया है ! चाहे कुछ भी हो अपनी जीवन नौका सेटी पछिमे; अपने बुद्धों को मुक्तकराह में घुसा कर काम करती रहिये । '

पत्र की प्रेरणा से मैं फिर से अपने काम में जुठ गयी । मैंने क्रोध और मित्रोह छोड़ दिया । शांती-ओ होना वा लो हो गया । मैं उसे बरख नहीं तकटी किन्तु मैं उच्छ्रि बात तो रख तकटी हूँ । मैंने अपने मित्राग और अपनी समस्त शक्ति को काम करने में लगा दिया मैं उन शौनिकों को पत्र लिखने कमी को फिरी के बेटे से । मैंने जीवन के नवीन आनन्द तथा नए मित्रों की लोत्र में प्रीत व्यक्तियों की राशि कथामों में जाना शुरू कर दिया । इससे मुझ में नकारक अमत्याहित परिवर्तन हुआ । मैंने बीटी बातों पर जो सदाके छिने बीठ चुकी थी खुशो होना जेड़ लिया । अब मैं रोज खुश रहती हूँ । मेरा मतीजा भी पही पाहवा था । मैंने जीवन से समझौटा कर होनी को स्वीकार कर लिया है; अब मैं पहले की बनिवत् अधिक पूर्ण और शार्पक जीवन व्यतीत कर रही हूँ ।

आरेगान अन्तर्गत पोर्टेण्ड की एस्त्रियायेय कोनसे ने वही सीमा जो कभी न कभी हम सबको सीमाना होमा और यह यह कि हमें होमी को स्वीकार करना पड़िये । जो बैसा है बैसा ही रहेगा इससे मित्र नहीं हो सकता, यह पाठ ग्रहण करना मासल नहीं । परी तक कि राजगहियों पर बैठे राजा भी इस मुदिच्छ से वाद रग पाउं हैं । स्वर्गीय ज्ञान पंचम मे, बकिगपय महस फ, अपन पुस्तकालय की दीवार पर वे एण्ड लिखा रगे ये कि ' हे प्रभु मुझ मुदि दे कि मैं अहम्बर की कामना न करूँ और विगही बात पर भी न बदाऊँ । ' शान्तरावेर मे इसी विचार का हल प्रकार रगा है, ' जीवन यात्रा में अमर्षण क भाव का प्रसुण महस है । "

एह है कि केवल परिस्थितियों ही हमें तुर्फी मयवा बुझी नहीं बनाती बल्कि यह ढंग भी जिससे हम उन परिस्थितियों का सामना करते हैं वही ढंग हमारी माननाओं का निर्माण करता है । ईसा का कपन या हि स्वर्ग और मर्क हमारे भीतर ही हैं । '

हम सभी आश्चर्यकृतानुसार विनाश अथवा विनयि को सह कर, उस पर विजय प्राप्त कर सकते हैं । मसे ही हमें लगे कि ऐसा नहीं होगा । किन्तु हम में एक ऐसी आश्चर्यजनक आन्तरिक शक्ति है जो हमें यदि हम उसका प्रयोग करें, तो पार लगा देगी । हम यह नहीं जानते कि हम अपने अनुमान से भी अधिक शक्तिशाली हैं ।

स्वर्गीय रूप दर्शान करने करत ये " कार्य भी वृत्ती कठिनाई मुझ पर क्यों न आए, मैं उसे बर्दाश्त करने क लिये सदा तैयार हूँ, किन्तु अन्धेन को मैं कभी बर्दाश्त नहीं कर सकता ।

एक दिन जब वे छाट बरें के समाम ये उन्हें पदों पर सिद्धी दती के लिये पुपल रिगादी देन लग । न उत दती क बेल्बूदो का गृह नहीं देन मक । अब न एक मय विदायक के पास पहुँच तो उसने उन्हें यह दुग्गद लय मुना दिया कि उनमें मय-स्वर्गी परगी जा रही है । एक भोग की शक्ति ता जा तुर्फी दी गया वृत्त भी शोचि-हीन होने को ही थी । जिस अनिघान का उन्हें मय पा वही उन पर ला गया ।

किन्तु दर्शान करने ने हल कृतम अनिघान का कैसे होगा ! क्या उन्हें अपने जीवन के उन अन्तिम निमों पर बुझ हुआ ! नहीं इसके विपरीत उन्हें आश्चर्य हुआ कि वे हल विनयि को हलने आसानी से कैसे सह गए ! उन्हेन विनाश का क्राण दिया । हरि क लम्बे तैरन हुए जाने पम्मे उन्हें दुष्प कर देने के जाने कि वे उनके हरि पय में अदिरा बैसा देन व । फिर भी जब कभी क-क-क-क-क-क-क-क-क-क उनके लम्बे का जला ता वे हर उदत "ये व दादारी फिर मा गये न उन लरे लवर करी निच्छ पदे ।

ऐसी हली को लखीर भी बेस मान दे लक्ष्मी दे । न दे लक्ष्मी न । जब लीं दशन शिशुन भाव हो मय ता उन्हेन बता कि, मैंने अपना उन प्रकार शिष्य किया है जिस प्रकार कौं स्त्री शिनी मय वरु का शीघर करता है ।

मिथी कि मेरा भतीजा, जिसे मैं खूब प्यार करती थी, मुझमें जाया है, कुछ समय बाद वृद्धे शार से यह ख़्बना मिथी कि वह मर गया है ।

शोक से मुझे काठ-सा मार गया । अब तक मैं सोचती थी कि मेरा जीवन बड़ा सुखी है । मेरे पास मन-भाती नौकरियाँ हैं । मैंने अपने इस भतीजे की उधे आगे बढ़ने में बहुत सहायता की थी । एक पुरुष की सभी अप्पारणों उसमें थी । उसे बेल कर मैं सोचती कि मेरे प्रबल उत्तम रूपसे फलीभूत हो रहे हैं । किन्तु इत लकरने मेरी दुनिया घट थी, मुझे अब चीना बेकार लगने लगा । मैं अपने काम और मित्रों की उपेक्षा करने लगी । हर बातसे मैं टिनाय करती । मैं क्रोधी और विद्रोही बन गयी । मैं सोचती - वह क्यों मर गया ? वह तर्क, जिसको कि जीवन के बहुत दिन गुजारने व क्यों मारा गया ? मैं इत बय्याको स्वीकार नहीं कर सकी । विपायसे इतनी पिर गयी कि अपना सब काम छोड़ कर सुख और आँसुओं में अपने जीवन को डुबो देने का निश्चय कर लिया ।

अपना काम छोड़ने की तैयारी में मैं अपने कानाकात व्यवस्थित कर रही थी कि उनमें से एक पत्र मेरे हाथ लगा जिसे मैं मूळ चुकी थी । यह पत्र उतने कुछ वर्षों पूर्व मेरी माँ की मृत्युके समय लिखा था । उसमें लिखा था वह सब है कि हम सब विद्योप कर आप, उनके स्नेहसे बंधित हो गयी हैं किन्तु मुझे विश्वास है कि आप सब-कुछ बयायत् निमाती रहेंगी और आपको अपने वैयक्तिक दर्शन से प्रेरणा मिच्छी रहेगी । आपने मुझे जो मोक्षक उप्य सिखाये हैं उन्हें मैं कभी नहीं भूलूँगा । आपसे दूर मैं कभी भी क्यों न रहूँ, उदैव याद रहूँगा कि आपने मुझे होने की एक पुरुष की तरह स्वीकार करना और मुस्कयना सिखाया है ।

मैंने उस पत्र को बार बार पढ़ा और मुझे लगा जैसे वह स्वयं मेरे पास लड़ा बाँधे कर रहा हो और कह रहा है कि आप कभी क्यों नहीं करती जो आपने मुझे सिखाया है ? चाहे कुछ भी हो अपनी जीवन नौका सेठी बलिये अपने डुलो को मुस्कयइट में डुपा कर काम करती रहिये ।'

पत्र की प्रेरणा से मैं फिर से अपने काम में जुठ गयी । मैंने क्रोध और विद्रोह छोड़ दिया । सोचती-जो होना था सो हो गया । मैं उसे बहक नहीं उफती किन्तु मैं उधकी बात तो रख उफती हूँ । मैंने अपने विमाग और अपनी सम्यक शक्ति को काम करने में लगा दिया मैं उन सीनिकों को पत्र लिखने लगी जो किसी के बेटे थे । मैंने जीवन के नवीन आनन्द तथा मय मित्रों की सोज में प्रौढ़ अप्पारणों की रात्रि कथाओं में जाना शुरू कर दिया । इससे मुझ में पकामक अमस्यासिठ परिचर्तन हुआ । मैंने बीती बस्तों पर जो उदाके सिन्वे बीत चुकी थी पुच्छी होना छोड़ दिया । अब मैं रोज सुख रखती हूँ । मेरा भतीजा भी यही चाहता था । मैंने जीवन से समसौटा कर होने की स्वीकार कर लिया है, अब मैं पहले की बनिस्वत अधिक पूर्ण और सार्थक जीवन व्यतीत कर रही हूँ ।

ओरोगन अर्न्तगत पोर्टलैण्ड की एन्जिनाबय कोमले ने बही सीसा जो कभी न कभी हम लकड़ा सीपना होगा और यह यह कि हमें होनी को स्वीकार करना चाहिये । या जैसा है वैसा ही रहेगा इससे मिय नहीं हा सकता, यह पाठ ग्रहण करना आगम नहीं । यहाँ तक कि राजपरियों पर बैठे राजा भी इसे मुश्किल से माद रत पाते हैं । स्वर्गीय जार्ज पंचम ने, बकिंगहम महल क, अपने पुस्तकालय की दीवारों पर ये शब्द लिखाए रने थे कि, ' हे प्रभु मुझ बुद्धि दे कि मैं अठगम्ब की कामना न करूँ और बिगड़ी बात पर आँसू न बहाऊँ । ' घायनहापेर ने इसी विचार को इस प्रकार रगा है ' जीवन यात्रा में लमरण के माह का प्रभुण महत्त्व है । '

राह है कि केवल परिस्थितियों ही हमें मुसीबत अथवा दुःखी नहीं बनाती बल्कि यह दंग भी जिससे हम उन परिस्थितियों का सामना करते हैं वही दंग हमारी माननाओं का निर्माण करता है । ईसा का कथन था कि ' स्वर्ग और नर्क हमारे भीतर ही हैं । '

हम सभी आश्चर्यचकितानुसार विनाश अथवा विपत्ति को सह कर उस पर विजय प्राप्त कर सकते हैं । मले ही हमें लगे कि ऐसा नहीं होगा । किन्तु हम में एक ऐसी आश्चर्यजनक अन्तरिक शक्ति है जो हमें यदि हम उतका प्रयोग करें, तो पार लगा देगी । हम यह नहीं जानते कि हम अपने अनुमान से भी अधिक शक्तिशाली हैं ।

स्वर्गीय ब्रूय टार्कींगटन बहा करते थे, " कार्ड भी वृत्ती कठिनार्द मुझ पर क्यों न आए, मैं उसे बर्दास्त करने के लिये तैयार हूँ किन्तु अन्धेन को मैं कभी बर्दास्त नहीं कर सकता । '

एक एक दिन जब वे साठ वर्ष के लगभग थे उन्हें जर्ज पर दिखी दरी के रंग सुन्दर सिगादी देने लगे । वे उठ दरी क बसबूटों को राह नहीं देत सक । जब वे एक मैच विचारक क पल पहुँच ला उलन उन्हें यह दुःखद सत्य सुना दिया कि उनकी मैच-ज्यामि पट्टी जा रही है । एक ओल की ज्योति तो जा चुकी थी तथा दूसरी भी ज्योति-हीन होने का ही थी । बिल अमिघार का उन्हें मय था यही उन पर ला गया ।

किन्तु टार्कींगटन ने इस दुःखम अमिघार को बेश जना । क्या उन्हें मान जीवन के उन अन्तिम दिनों पर दुःख हुआ ! नहीं एक शिरील उन्हें आश्चर्य हुआ कि वे इस विपत्ति को इतनी आसानी से बेश कर गए । उन्होंने निरुद का सरता लिया । हरि क सामने तेरा दूर जान बन्ध उन्हें दुःख कर दत व बने कि वे उनक हरि पय में अंधेरा पैसा दे । य । निर भी जब कभी बर्ष बनाता बन्धा बहावक उनक मन्ने का जाना तो व बर उठते " अ, व हावाही निर मा गये न जाने कबरे कबरे कहीं सिद्धत पद । "

ऐसी हाली को लक्षण भी बेश मान दे सकती है । नती दे सकती व । जब टार्कींगटन शिन्तुल अन्धे हो लगे तो उन्होंने बहा कि " मैंने जन्मान उली प्रजात स्वीकार किया है जिस प्रकार कर्षे व्यक्ति दिखी मन्ध बन्धु को शिन्तुल बना है ।

• चिन्ता आप को मिया दे इस के पूर्व आप चिन्ता को कैसे मिया सकते हैं।

मैं जानता हूँ कि मैं अपनी पाँचों जलनेत्रियों की शक्ति को लेकर भी केवल अपने मस्तिष्क के भरोसे जीवित रह सकता हूँ; क्योंकि कि वास्तव में हम मन की शक्तों द्वारा ही रहस्य हैं और उसी की शक्ति पर जीते हैं। चाहे इस बात को हम मछे ही न जानें।”

अपनी कोई हुई शक्ति को पुनः प्राप्त करने की भांशा में टार्किटन को एक साह में बारह बार ऑपरेशन करवाने पड़े। स्वान विशेष पर इन्जेक्शन कर कर उनका ऑपरेशन किया जाता। किन्तु क्या उन्होंने उसक विरह करने की शक्ति को कम करने का एक मात्र उपाय यही था कि होनी का सहज स्मृति स्वीकार कर लिया जाए। उन्होंने रेड-अस्पताल में अक्या कमरे में रहने से इन्कार कर दिया तथा वे उक्त बाई में चले गये वहाँ दूसरे बीमार रहते थे वे वहाँ उन बीमारों का मन बहलाने का प्रयत्न करते। उन्हें बारबार ऑपरेशन के लिए जाना पड़ता यद्यपि वे अच्छी तरह जानते थे कि बाकिर उनकी शक्तों का क्या होने वाला है। वे हमेशा सोचते कि यह ऑपरेशन भी कितने कमाक की चीज है। वे कहते कि, “मनुष्य की शक्ति जैसे कोमल अंग का ऑपरेशन कर के विज्ञान ने कितना कमाक हासिल कर लिया है।

कोई साधारण आदमी होता तो अपने अन्वेषण तथा बारह ऑपरेशन की पीड़ा को झेकते झेकते, स्नायु रोगका शिकार हो जाता, पर टार्किटन अपने इस अनुभव को इतना मूल्यवान समझते थे कि वे किसी भी अन्य सुख अनुभव के साथ उक्त विनिमय करने के लिए तैयार नहीं थे। उक्त अनुभव ने उन्हें होनी को स्वीकार करना सिखाया था। उक्त अनुभव से उन्होंने सीखा कि जीवन में कोई ऐसी पीड़ा नहीं जो हमारी बर्झित से परे हो। जॉन मिस्टन का अनुभव यह है कि ‘अबाधन स्वयं में इतना दुःखद नहीं है दुःखद है अन्वेषण को वह न करना।”

म्यू इंग्लैण्ड की प्रसिद्ध केमिनिस्ट (शियों के अधिकारों के सिधे कड़नेवाले दल की सदस्या) मारग्रेट फूडरने अपना बार्मिक विरवात बताते हुए कहा कि, “मैं विरह को (बैसा ही उसी रूप में) स्वीकार करती हूँ।”

जब सुख दुःख कायांशक ने वह बात इंग्लैण्ड में सुनी तो उन्होंने कहा कि, उन्होंने अच्छा ही किया और हमारे सिधे भी उचित बड़ी होमा कि हम भी बड़ी करें और होनी को स्वीकार कर लें।

यदि हम उक्त पर बहसबाएँ, उक्त विरोध करें अथवा उक्तपर दुःख व्यक्त करें तो भी जो होना है तो तो होगा ही। उसे हम बदल नहीं सकते। हमें अपने ही को बदलना होगा। मैं इच्छिते यह कहता हूँ, कि यह मेरा अपना अनुभव है।

एक बार मैंने बलुरियति को स्वीकार करने से इन्कार कर दिया। उसे डाकटा रहा, उक्त पर बहसबाता रहा। उक्त के सिक्का मित्रोद किया। नींद न आने से मेरी रातें हराम हो गयीं। सभी अबाधित समस्यारें सुप्त पर क्व गयीं और अन्त में

एक वर्ष के इस आत्मकथे के परचाह् मुझे उसी स्थिति को स्वीकार करना पड़ा, जिसे मैं पहले ही से जानता था कि बढ़ नहीं सकेगा ।

मुझे यादिये था कि मैं कई वर्षों पूर्व कहे गए बॉस्ट वाइट मेन के इस कथन से प्रिथा महसूस करता कि—

अन्धकार, लूट, भूल, दुर्घटना
मसीह और विरोध का उसी प्रकार
सामना करो जिस प्रकार पशु और पक्षी करते हैं ।”

मैंने बारह वर्ष पशुओं के साथ बिताए हैं किन्तु मैंने कभी नहीं देखा कि, पशु, क्रिमपल अथवा शीत के कारण किसी बरसी गाय का स्वर हो आया हो; न मैंने कभी नहीं देखा कि बैक का किसी दूसरी गाय पर विरोध प्रकट करके गाय को स्वर हो आया हो । अन्धकार, लूट, भूल आदि को पशु बड़े पैरों के साथ सह डेते हैं । यही कारण है कि उन्हें स्नायुशून्य नहीं होता; उनके पेट में जल नहीं उमरते और न वे कभी पागल ही होते हैं ।

मैं यह नहीं करता कि विपत्तियों के सामने आप मुझसे डेकें किन्तु नहीं, बल्कि कि यह कोरा नियतिवादी है । मैं तो कहूँगा कि बरों तक किसी परिस्थिति विरोध को हम बना सकें, बना देना चाहिये । हमें संघर्ष करना चाहिये । किन्तु यदि सामान्य ज्ञान से प्रकट हो कि अमुक परिस्थिति के विरुद्ध हम व्यर्थ ही संघर्ष कर रहे हैं हम उस परिस्थिति का बदल नहीं सकते हैं तो विवेक इसी में है कि बिना आगा पीछा बिचे जो नहीं है, उसमें कामना छोड़ दें ।

कोन्सिचवा विरुद्धिचालन के तीन स्वर्गीय दावत का भारो भी यही था कि—

हर व्याधि के भिजे जात में —
है उपचार उसे तुम हूँओ
बहि नहीं कोई मिक पाए
तो तुम उसकी चिन्ता छोडो ।

हिन दिनों मैं यह पुस्तक लिख रहा था अमेरिका के कई प्रमुख व्यापारियों से मिलने का अवसर मुझे मिला । उनसे यह जानकर कि वे होनी को स्वीकार कर सर्वथा विश्वास मुक्त जीवन पानन करने में अत्यन्त प्रभावित हुआ । यदि वे ऐसा नहीं करने तो निरस्य ही दैनिक प्रवृत्तियों के दबाव के कारण टूट कर रह जाते । निम्नांकित कुछ उदाहरण भय भूमिगत रूप कर देंगे —

अमेरिका में स्थान स्थान पर देत हुए दिने रार्थन के संस्कारक थे. जो दिने मे एक बार मुझे बताया कि “ धरती लगी लगति नष्ट हो जाने पर भी मैं कभी चिन्ता नहीं करूँगा बल्कि कि मैं जानता हूँ कि देवा करम से कोई लाभ नहीं होगा । क्या सम्भव मैं उनिन् काम ही करता हूँ और उसका परिणाम को ईश्वर पर छोड़ देता हूँ ।

इसी से बहुत कुछ मिथ्या बुद्धी बात एक बार हेनरी फॉर्ड ने कही थी। उन्होंने कहा कि जब मैं अमुक पटनाओं का प्रबन्ध नहीं कर पाता तो उन्हें उन्हीं पर छोड़ देता हूँ।

मैंने फ्राइबर्ग कॉर्पोरेशन के प्रधान चर्टीफंडर से भी प्रश्न किया था कि बाप अपने को चिन्ता मुक्त किस प्रकार रख पाते हैं? उत्तर में उन्होंने मे बताया कि पहले मैं अपने सामने भार्ड डुरैं कठिन परिस्थिति को सुझाने का बल करता हूँ; किन्तु जब देखता हूँ कि मैं कुछ नहीं कर सकता तो उसे राम भरोसे छोड़ देता हूँ, उसे भूल जाता हूँ। मविष्य की चिन्ता मैं कभी नहीं करता, क्योंकि कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं जो कह सके कि अमुक बात मविष्य में निमित्त रूप से होने वाली है। मविष्य को प्रभावित करनेवाली अनेक शक्तियाँ हैं; उन शक्तियों का संघाटन क्रम करता है, कोई नहीं जानता। न कोई उन शक्तियों को समझ ही सक्ता है। अतः स्पष्ट है कि उनके विषय में चिन्ता करना व्यर्थ है। केटीकेर कोई दार्शनिक नहीं है, वे तो एक कुशल व्यापारी हैं। फिर भी उनके विचार 'एम्पिरिक्स' के उन विचारों से बहुत ही मेल खाते हैं जिन्हें उन्होंने १९ वर्ष पूर्व रोम में व्यक्त किया था। रोमवासियों को उन्होंने बताया कि सुखी रहने का एक मात्र उपाय यही है कि हम अपनी सामर्थ्य के बाहर की बातों के सिधे चिन्तित होना छोड़ दें।

सायड बर्नहट एक तेजस्विनी महिला थी जिसे होनी को लीकार करना आता था। अगमग अर्द्ध सताब्दी तक उसने चार महाद्वियों की जनता पर अपनी कला के माध्यम से शासन किया। वह अपने समय की अत्यन्त लोकप्रिय अभिनेत्री थी। एकदर वर्ष की अवस्था में वह निर्धन हो गयी। उसका सम्पूर्ण पैसा मिथ्या हो गया और जैसे कि यह सब काफ़ी नहीं था पेरिस के डॉक्टर प्रो पोर्बीने उसे अपनी एक टॉग कटवा डालने की सलाह दी। टॉग कटवाना इसलिये बरूरी हो गया था कि एक बार जब वह एटर्नलिटी की यात्रा कर रही थी समुद्र में मयंक टूफान उठा और वह बहाव की डेक पर फिसल पड़ी। टॉग में सह्यी बोट बनी। उसे फ्लेमिड हो गया और टॉग छोटी हो गयी। अचानक पीडा को देखते हुए डॉक्टर के सिधे टॉग काटना बरूरी हो गया था। किन्तु टॉग काटने की बात सायड को कहने में डॉक्टर को बहुत डर आता था क्योंकि वह कुछ महति थी थी। डॉक्टर को पूरा विश्वास था कि वह दुर्भाग्यपूर्ण हुआव उसमें उम्र उन्माद कर देगा। किन्तु उसका अनुमान गलत था सायडने निमित्तमात्र के सिधे डॉक्टर की ओर देखा और पलके हल्ला कर बीरे से कहा यदि टॉग काटनी ही पड़े तो काट डालो दुर्भाग्य जो टहल।

उसे कॉर्पोरेशन के सिधे से आते समय उसका बड़का रो पडा किन्तु उसने मुस्कुराते हुए उससे निरा थी और कहा देखो बड़े मत बना कॉर्पोरेशन होते ही मैं बौट रही हूँ।

ऑपरेशन के लिये जाते समय जब उठने अपने दादा अमिनीत नाटक के एक दृश्य के संवाद को दोहराया तो क्रिचीने पूछा, "क्या आप अपने को प्रोत्साहित करने के लिये यह संवाद दोहरा रही हैं।" "नहीं।" उसने उत्तर दिया। "मैं तो डाक्टरों तथा नर्सों को प्रोत्साहित करना चाहती हूँ क्योंकि ऑपरेशन में उन्हें कठिन परिश्रम करना पड़ेगा।"

ऑपरेशन के बाद जब ताराह स्वस्थ हो गयी तो वह विश्व भ्रमण करने के लिये निकली और सात बयों तक अपनी कक्षासे दर्पकों को मन्त्र मुग्ध करती रही।

'रीडर डायरेक्ट' नामक पत्रिका के एक क्लब में एलसी मक फोरपीट ने लिखा है कि, "जब हम दादी से सड़ना पन्ना कर देते हैं तो हम में एक विभिन्न शक्तिका योग गुप्त जाता है जो हमारे जीवन को सुखी बनाने में हमारी सहायता करता है।

काई भी मापी ऐसा नहीं जितमें होनी के विरुद्ध संघर्ष करने की संपन्न शक्ति एवं भावना हो। और यदि संघर्ष कर भी लिया तो नवजीवन क निर्माण के लिये उसमें पर्याप्त शक्ति बच नहीं पाती। आरका दो बातों में से एक चुननी दागी या तो भाव जीवन में होनी के लूटान क आगे एक जाएँ या फिर उसका सामना कर दूट जाएँ।

मैंने अपने मित्रोरी चार्मर ऐसी ही एक परना देखी है। काम पर मैंने बीसियों पेड़ लगाव थे। शुरू शुरू में तो वे आरपार्य अनक गति से बढ़ने लगे किन्तु बाद में क्रिमतत क कारण उनमें प्रारंभिक दरनी िम की परलों से बाधित हो उठी। वे पेड़ विनम्रता से एकमे के बजाय गर्भ से पीठे रहे और दूट कर रह गये। उन्होंने उत्तरीय भाग के पेड़ों की एकमे की बुद्धिमानी नहीं सीखी थी। कनाडा के उदाहरण वृक्षों के एकमुट्टों में मैंने मिली एक पाषा की है, मैंने क्रिम क मार से गिरा हुआ इनका एक भी पत्ता या तिनका नहीं देगा। ये उदाहरण वृक्ष अपनी बाध्य को एकाना जानते हैं तथा दादी क साथ निर्बाद पर लकठ है।

कतरत क्रिगतनेपाले अपने शिष्यों को तदा यही सींग देते हैं कि 'पात की तरह एक आभा देवदार की तरह पीठे हुए मत रने।

क्या भाव जानते हैं कि मोटर के टायर इतनी पिकाई क बावजूद भी गड़क पर वेमे दोहन और पिका रहते हैं। मुझे - टायर निर्माताओं ने पहले कठोर टायर बनाने का निरूपण किया जो लकठ के पत्तों की तरह लकठे किन्तु वे लकठे लकठे होकर रह गये तब उन्होंने वेमे टायर बनाये जो लकठ के पत्तों का लकठ कर इस ले। ये टायर पल निकल। पर हम भी जीवन क संपरीते मार्ग क शिष्याओं का और पत्तों का लकठना सींग से तो दीर्घायु टायर सुपरदूरक भी लकठ है।

पर हम जीवन के पत्तों को लकठने क बरने उन्हें लकठने लगी तो क्या हो। पर हम पात की तरह एक जाने क बजाय देवदार की तरह पीठे ही रहे तो क्या हो। उत्तर यह है—हम अपने में कई अन्वदानी की शक्ति कर देते हैं। हम विभिन्न बकिड तनाव घण पने उन्वदानी हो जायेंगे। पर हम एक करम और भागे बडे

और वास्तविकता के कठोर संसार को छोड़कर स्वनिर्मित संसार से पकबन करने की तो पाना हो जाएँ ।

मुझ के दिनों में अक्सर सैनिकों में से कुछ ने तो होनी को स्वीकार कर लिया था और कुछ उसके दबाव में पिल कर रह गये। उदाहरणार्थ—स्पूबार्क अन्तर्गत ग्रेन्गेड की ७७ वीं रेजीट के ७१२६ नम्बर के मकान में रहनेवाले विलियम एच कोसेवियथ की कहानी धीरिये। वह पुरस्कृत कहानी स्पूबार्क में संवाचित प्रौढ़ विन्ता की कथा में कही गई थी—

कोस्टस्मार्क में मरती होने के कुछ ही दिनों बाद एडम्ब्रिज महात्मा के इस पार मुझे बहुत ही खतरनाक स्थान पर तैनात किया गया। मैं गोब्बा वास्त्र की निगरानी करता था। जरा सोचिये एक विस्फोट बेचनेवाला और वह गोब्बा वास्त्र की निगरानी करे। हजारों रज गोब्बा वास्त्र के ठेर के पास खड़े रहने का विचार एक आशिषवादी बेचनेवाले व्यक्ति तक को ठपका कर सकता है। मुझे केवल दो दिन तक अपने काम की जानकारी दी गयी और उस जानकारी से मेरा मन और भी बढ़ गया। अपनी उस पहली डप्टी को मैं कमी नहीं भूँगा। एक दिन बहुत ठण्ड भी और झुरा छाया हुआ था; मुझे बुलाया गया और नूबर्गी अन्तर्गत बेपेनी के केवेन पॉइन्ट के झुले पोतबाद पर तैनात किया गया।

मैं बहाज पर पाँच नम्बर क स्थान पर भेजा गया। बहाज के उस भाग पर, टट पर काम करनेवाले पाँच आदमियों के साथ मुझे काम करना पड़ता था। वे लोग माक होने में बड़े मजबूत थे। किन्तु गोब्बा वास्त्र टोने के बारे में उनका कोई अनुभव नहीं था। एक एक टन टी एन टी के बोझ बन्द रहे थे। इतना गोब्बा वास्त्र इस पुराने बहाज को प्लस करने के लिये पर्याप्त था। यह बोझ बंदीरों के सहारे उतारा जाता था। मैं सोचता मान को बंदीर किसक जाए या टूट जाए तो! इत कस्पना मात्र से मैं कौपमे छयता और मेरा यत्न सफल जाता। मेरे बुदने हीले पड़ जाते और बिल बड़कने लग जाता। किन्तु मैं वहीं से भाग नहीं सकता था। मामने का अर्थ होता नौकरी को छोड़ भागना। इतसे मेरी इज्जत में बड़ा झगता और ऐसे व्यवहार के कारण मुझे गोब्बी मार दी जाती। मैं भाग नहीं सका और मुझे वहीं पर डबे रहने के लिये बाध्य होना पड़ा। मज-दूर लोग बड़ी निश्चिन्ता से मार डोले रहते और मैं उनके इस काम की बेलता रहता सोचता—कहीं एक मिनट में ही बहाज प्लस न हो जाए, एक पन्टे तक वा उतसे भी अधिक समय तक मय से मुफ हो जाने के बाद मैंने सामान्य विवेक का सहारा लिया। मन ही मन काफी चर्क—वितक किया और सोचा—मान लो विस्फोट से मैं नष्ट हो गया तो क्या हुआ! क्या फर्क पड़ता है! उम्मा वह तो मरने का आनन्द ठीका है। अन्तर से मरने से तो इस तरह मरना कहीं ब्यादा अच्छा है। मैंने अपने आप से कहा “मूर्ख न बनो तुम कमी मरोगे ही नहीं ऐसी बात भी नहीं। वा तो यह काम करो या गोब्बी के विकार बनो। जो भी तुम्हें पठन्द हो करो।”

इस प्रकार मैं धष्टों अपने से मन ही मन ठक-बिठक करता रहा । तब वही बादमें होनी को स्वीकार कर अपने मन तथा चिन्ता से मुक्ति पायी ।

मैं यह पाठ कभी नहीं मूँगेगा । अब अब कभी मैं किसी ऐसी बात को लेकर चिन्तित हो जाता हूँ, जिसे मैं बदल नहीं सकता तो उपेक्षा से कह उठता हूँ - जाने भी दो, मूख जाओ ! मेरा अनुभव है कि मेरे जैसे विस्फुट बनने वाले के लिये भी यह नियम बड़ा कारगर रहता है ।

भारते विस्फुटवाले क्या लूष ।

ईसा के ज़ाँसी के कवच हृष्य को छाड़ कर यदि कोई अन्य कवच हृष्य है तो वह है मुझरात के नियमान का । आज से इस हजार शताब्दियों बाद भी ज्येठे द्वारा वर्णित साहित्य के इस भावनापूर्ण रचनक तथा अमर इतन्त को पाठक कभी नहीं मूँगेगे । एकेन्त के कुछ ईर्ष्या तथा स्वार्थाप्यक्तियों ने, इस नये पैर बसनेवाले मुझरात पर अभिभोग धगाया और उल्टर मुझरमा पठाया । मुझरात को मृत्युदण्ड दिया गया । सम्भावनापूर्ण खेबरने मुझरात को निरका प्पात्न्य देने हुए कहा, "होनी को तरल माष से ठह लो" मुझरात मे बेला ही किया । उतने अपूर्ण भेवं एवं समर्पण के साथ मृत्युका सामना किया और तत्रधात् दिव्य-व्योति को प्राप्त हुआ ।

"होनी को तरल माष से स्वीकार कर लो ।" यद्यपि वे शब्द ईसा से तीन सौ निन्यानवे वष पूर्व कहे गये थे तथापि इस चिन्तित और बड़े संसार के लिये आज वे पदसे से अधिक आवश्यक हैं ।

गठ भाट बरों से मैं, सामान्यतया उन सभी पुस्तकों तथा लेखों को पढ़ रहा हूँ जिन में चिन्ता निवारण सम्बन्धी थोड़ी-सी भी बात कही गयी है ।

अग्ने इस अध्ययन क दौरान मैं मैने चिन्ता सम्बन्धी अत्यन्त महत्व पूर्ण कविता र्थ पंक्तिवाँ पढ़ीं जिन्हें हमें बापकम में लग छीला पर निरका देनी चाकिये ताकि अब भी हम अन्ता मुँह पोर्दे, उगदे पड़े और अपनी चिन्ताका निवारण करें । इस कविता क रचयिता पिबोलोष्टिकल बुनियन सेमिनार माइने, १२० वीं स्ट्रीट, न्यूयार्क के व्यावहारिक ईसाई धर्म के प्राध्यापक डाक्टर रेनाल्ड मेबर हैं ।

हे प्रभु मुझे बुझि दे कि मैं जिन बातों को
बदल न सईं उन्हें स्वीकार कर लूं
मुझे माहम दे कि हो सके तो रिचति को बदल दूं
मुझे बुझि दे कि मैं क्या बुरा बहचान लईं ।

चिन्ता भातको मिटा दे उतके पूर्व चिन्ता को मिटाने क जिये खीला नियम
वर है - होनी का स्वीकार कीजिये ।

१० चिन्ता से होने वाली हानि को सीमित कर दीजिए ।

क्या आप जानना चाहेंगे कि स्टॉक एक्सचेंज पर पैसा कैसे बनाया जाए ! आपके सिवा शायद ऐसे व्यक्ति हैं जो ऐसी तरीक़ों जानना चाहेंगे। मेरे पास यदि वह मुक्ति होती तो उसे बताने पर यह पुस्तक मूल रूप से बिक्री होती। फिर भी एक तरीक़ा है जिसका कुछ उदाहरण सभ्यता उपयोग करते हैं। चार्ल्स रोबर्ट ने जो स्पूयार्क की १० पूर्व ४२ वीं स्ट्रीट के कार्यालय में इन्वेंस्टमेंट समझकार या मुझे यह कहानी सुनायी थी ।

उत्तने कहा, मैं पहले पहले जब टेक्सास से स्पूयार्क आया तो मेरे मित्रों ने स्टॉक मार्केट में लगाने के लिये मुझे बीस हजार डॉलर भी रकम दी। मैं समझता था कि मैं स्टॉक मार्केट की बारीकियों को जानता हूँ। किन्तु बात कुछ ऐसी हुई कि मैं तारी की सारी पूँजी यहाँ बैठा। यह तब है कि कुछ लोगों पर मुझे सुनाया भी हुआ किन्तु अन्त में तब कुछ तो बैठा ।

मुझे अपनी पूँजी गँवानी की इतनी चिन्ता नहीं थी बितनी कि अपने मित्रों की पूँजी गँवानी की। यद्यपि उन मित्रों के लिये इतनी पूँजी कोई बड़ी बात न थी। अपनी इस दुर्भाग्यपूर्ण अचर्यता के कारण मुझे उनके सामने जाने में भय लगा। किन्तु आश्चर्य की बात यह थी कि उन्होंने न केवल इस हानि को तदनु माप से सह लिया बल्कि भविष्य के लिये पूर्णतया आशावादी भी रहे ।

मैं जानता था कि 'धन गया तो लौट नहीं तो दुःख ही लगी' की पद्धति पर मैं काम कर रहा था और व्यादातर भाग्य और अन्य व्यक्तियों की सहाय पर निर्भर था। एष आद किन्तु कष्टों में मैं जानो क मरोस स्टॉक मार्केट का पन्था कर रहा था ।

मैं अपनी गलती पर विचार करने लगा और निश्चय किया कि फिर से स्टॉक मार्केट का पन्था हाथ में लेने के पूर्व अपनी अचर्यता के कारण गोरूँगा। मैंने इस विद्या में प्रयत्न शुरू किये और बर्न एल कावस नाम के एक परम उदाहरण से परिचय किया। मेरा निश्चय था कि मैं जल्द उस व्यक्ति से बहुत कुछ सीख सकूँगा हूँ क्योंकि वह प्रति वर्ष अपने पन्थे में उदाहरण रहने के कारण प्रतिदिन प्राप्त कर चुका था और मैं यह भी जानता था कि उदाहरण पन्थे का आधार कोई तुल्य अथवा भाग्य न था ।

उत्तने पन्थे मुझे अपनी भव तब की व्यवस्था पद्धति पर प्रयत्न बूँठे और तब इस व्यवस्था का भाना प्रयत्न निदान्त बताया। उत्तने कहा 'मैं अपने प्रत्येक लोहे पर हानि की सीमा बँध देता हूँ। जब मैं पर्याप्त डाक्टर प्रति रोपर की दर से स्टॉक गरीबता हूँ तो तत्काल ही उस पर पॉय डाक्टर प्रति रोपर की दर से हानि की सीमा निर्दिष्ट कर देता हूँ अर्थात् जैसे ही रोपर का भाव पॉय डाक्टर से नीचा चि भन्ने आगही रोपर की बिक्री हो जाती है। इस प्रकार अपनी हानि को पॉय डाक्टर तक सीमित कर देता हूँ ।

उस कुशल व्यवसायी ने यह भी कहा कि यदि आपने बुद्धिमानीसे लौटा किया है तो आपको भीतरून दस बीस, पच्चीस, या पचास डॉलर तक ही मुद्रदान हो सकता है। अपनी हानि को पैंच डॉलर तक सीमित कर देने पर आप से अधिक बार गण्टी करने पर भी आप काफ़ी ख़याल बना सकते हैं।

मैंने तत्काल ही उस सिद्धान्त को ग्रहण कर लिया और तब से उसका उपयोजन कर रहा हूँ। इससे मैंने अपने तथा अपने प्राइकों के कई हजार डॉलर बचा लिये हैं।

इसके अनिश्चित मैंने यह भी मद्द्न किया कि हानि की सीमा का यह सिद्धान्त स्टॉक मार्केट के सिवा अन्य कई बातों में भी काम में लाया जा सकता है। मैंने अपने ब्लॉग और विडियो में भी 'हानि सीमा' निर्धारित करना आरम्भ कर लिया और इस पद्धति में कामाल कर गया।

एक उदाहरण श्रीबिजे - मैं प्रायः अपने एक मित्र फ़ लाय रोपदर का भोजन किया करता हूँ। पर वह कभी कमर ही समय पर पहुँचता। वह ख़ैर क़ आप समय तक इंतज़ार कराते कराते मुझे परेशान कर देता और तब अपनी ख़ूब खिन्ता। अन्त में तंग आकर एक दिन मैंने अपना 'हानि - सीमा' सिद्धान्त उसे सुना दिया। मैंने कहा, "देखो मित्र अबसे मैं दस मिनट तक तुम्हारी प्रतीक्षा करूँगा और यदि तुम दस मिनट बाद आये तो हमारे ख़ैर का प्राधान्य रह और मैं यहाँ से खिन्ता आऊँगा।"

माइको अगर यह बुद्धि मुझ में क्यों पहुँचे आ गई होती तो कितना अच्छा होता। कितना अच्छा होता यदि मैं अपनी ज़ल्द वाली अपने काप, अपने का लही मानने की अस्वी ह्युआ अपने पश्चात्तन तथा अन्य सभी रिमागी और मानसिक कोसों पर 'हानि-सीमा' का सिद्धान्त लागू कर देता। मुझ में यह विवेक पहुँचे क्यों नहीं ज़गा कि मैं प्रत्येक मानसिक अग्रान्ति मरुक्काने वाली परिस्थिति पर काबू पाकर मन ही मन कहता, 'देखो इत कर्नेगी इस स्थितिपर इसस ज़दिक टिट-टिट मन करो।' लायता हूँ - मैंने ज़ना क्यों नहीं किया।

दिर भी कम से कम एक मौके पर तो मैंने यह विवेक से काम ले ही लिया था और उसक़ त्रिये अपने आरको भय देना ही होगा। वह एक बहुत सम्भोर परिस्थिति थी, मेरे जीवन का अत्यन्त कठिन समय था। ऐसा कठिन समय, जब मैं अपने लखों अपनी भागी पाश्चताओं तथा बरों क़ काम पर पानी फिरत देगता रहा। वह पटना इस प्रकार है—

जब मैंने अकरपा लौक क़ ध्यमग थी मैंने उपन्यास सगक़ की हैमिपत से जीवन विज्ञाने का निरूप दिया। मरी बरना थी कि मैं ज़ेक़ ज़रि क़ लेक़ ज़रन या टैमक़ हादी क़ समान दूँगा। मुझ में इतनी ख़यन थी कि इसक़ त्रिय मैंने हा बरों ख़ूब में खिन्ता ज़हाँ मैं प्रथम रिक्कतुद क़ पद बरी थी मुझा त्रिय क़ क़रन ज़ैर मे क़ल में ग़ना ज़ैरन विग़ा लक़ता था। हा बरों तक मैं बरी अपना मान ख़ाव करण रहा। अने अर्जी पुनक़ का नाम 'लौक़ ज़ैर' (वर्षिता

तुझन) रला। प्रकाशको की ठंडी प्रतिक्रिया ने इस नामकरण को तार्किक कर दिया। प्रकाशको का पल डाकोय के मैदानों में उनसनाते हुए स्वीकार की तरह ही ठंडा था। जब मेरे एजेंट ने बताया कि यह रचना बेकार है तथा मुझ में उपन्यास लिखने के लिये आवश्यक प्रवृत्ति एवं कला का अभाव है तो मेरा फलेजा धक्के से रह गया। मैं समझे में आ गया और उठी दशा में भौंकित से बाहर निकल आया। यदि उठने मेरे सिर पर हथौड़ा मी मारा होता तो मैं रचना किर्घम्यविमूढ़ नहीं होता। मुझे लगा कि मैं जीवन के पौराणे पर लड़ाई और मुझे अपनी विद्या का महत्वपूर्ण निपट कराना है। क्या करूँ, क्या न करूँ, इती बुविधा में कई इन्ते निकल गए और तब बहुत दिनों के बाद कभी मुझे अपनी आकुञ्ज-आकुञ्ज स्थिति से घुटकारा मिला। उन दिनों मैं हार्मि-सीमा के सिद्धांत के विषय में कुछ नहीं जानता था। किन्तु आज जब मैं उन सिद्धांतों पर विचार करता हूँ तो महसूस करता हूँ कि मैंने अनजाने ही उस सिद्धांत का उपयोग कर लिया था। उस उपन्यास पर किये गए दो वर्षों के कठिन परिश्रम को एक क्षण प्रयोग समझ कर उसे नहीं छोड़ दिया और वहीं से आगे बढ़ आया। मैंने फिर से प्रौढ शिक्षा का कार्य आरम्भ किया और उसका संगठन किया। अथकाय के समय में मैंने जीवनीयों तथा ऐसी पुस्तकें को कथामक न हो सिलनी श्रम की। वैसी ही एक पुस्तक यह है जिसे आज पढ़ रहे हैं।

आप पूछेंगे कि क्या मैं अपने उस फैसले से सुख हूँ? हाँ सबमुक्त सुख हूँ। जब कभी मैं उस विषय में सोचता हूँ, मेरा मन सुधी के मारे नाच उठता है। मैं ईमानदारी से कहता हूँ कि तब से एक पक्षी भर के लिये मी मुझे कभी पश्चात्ताप नहीं हुआ कि मैं रामस हार्मी बैसा उच्च कोटि का राष्ट्रियकार नभों नहीं बन पाया।

अगमय ती वर्ष पहले की बात है जंगल में बोकडेन पौध के तट पर रात के समय उम्बुओं की नील के बीच हेनरी योरो ने वे शब्द अपनी डायरी में लिखे —
 किसी मी बस्तु का मूल्य आज या कल, उस के निमित्त में दिये जानेवाले जीवन के क्षणों से भीका जाता है।

बूतरे शब्दों में यदि, किसी बस्तु पर हम जीवन का आवश्यकता से अधिक समय व्यय करें, तो हम मूर्ख हैं।

फिर मी मिस्वर्ड और सखिवान जैसे व्यक्ति ऐसी मूर्खता कर ही बैठे। उनका काम मञ्जुर शब्दों और संगीत की रचना करना था। उन्होंने संसार में धूम मचा देनेवाले पेट्रोस पौना फोर की मिफलो खादि अत्यन्त सरल एवं मञ्जुर अभिरामों की रचना की किन्तु एक दरी के मूल्य को लेकर उन्होंने अपने जीवन के कई वर्षों को फट्ट बना दिया। बात यह हुई कि सखिवान ने उनके हाता करीबे गए एक नये सिनेटर के धिये नई दरी का आर्डर दिया था। जब मिस्वर्ड ने विक बैसा तो वह क्रोध से महक उठा। लगड़ा कोर्ट तक पहुँच गया और नतीजा यह हुआ कि जीवन भर वे एक वृत्ते से नहीं बोके। जब कभी सखिवान नये नाटक

के लिए कार्र मुने फनाता, वह उन्हें डाक द्वारा गिस्वर्ट के पास भेज देता और जब गिस्वर्ट गीत लिखता तो वह उन्हें भारत सचिवालय के पास भेज देता । एक बार दोनों को एक साथ रंगमंच पर आना पड़ा चिन्तु एक रंगमंच फ इत और लड़ा रहा तो दूसरा दूसरी ओर । यहाँ तक कि अभिवादन के लिये हाके भी ता विरहीत दिया में, ताकि एक दूसरे को देख न सके । उनमें लिङ्गन क समान, अपने रोप पर हानि-सीमा का सिद्धान्त लागू करने की बुद्धि नहीं थी ।

एकबार अमेरीका के ग्द-मुद्द क दिनों में लिङ्गन के कुछ मित्र उतक कहर विरोधियों की कटु आलोचना कर रहे थे । उसे मुनकर लिङ्गन ने कहा, 'आप में व्यक्तिगत विरोध क भाष मुझ से कहीं अधिक है इससे कोई काम नहीं होगा । मनुष्य क पाठ इतना समय ही कहीं है कि वह अपनी जिद्दगी लड़ाई में उधसा दे । यदि कोई व्यक्ति मुझ पर आरोप करना फन्द कर दे ता मैं उतक साथ हुए पहले के लड़ाई को कभी याद नहीं करूँ ।

काश ! मरी पापी पृथिवी भी लिङ्गन ही की तरह समाधीला होती । वे पापा फ्रेंच के साथ एक धर्म पर रहती थी । काम कैदीली शक्तियों और गद्दे से मरा पड़ा था । उतकी मिठी अधिक उपजाऊ नहीं थी । वे बड़ी कठिनार्थ से अपने दिन काटते थे । एक एक बीड़ी मोहर क समान थी । चिन्तु पापी को अपने सामान्य बीलने वाले पर को मदकीला बनाने क लिये पर्दे और अन्य उपायों की बलुएँ रारीदने का बड़ा पीर था । ये बलुएँ वे 'डान एवर लोस्त डार गुहज खोर्ष' से उधार रारीदती थी जो मिश्रीरी के 'मेरीविसे' स्थान पर था । पापा फ्रेंच को अपने कज की बड़ी चिन्ता थी । जिस प्रकार एक किसान को कर्ज से मय सगता है उसी प्रकार उन्हें भी अपने बढ़ते हुए बिले से मय सगता था । इतलिये उन्होंने बुखार 'डान एवर लोस्त' बाधे को अपनी पत्नी को उधार बलुएँ देने के लिये मना कर लिया । जब पापी को यह बात मालूम हुई ता वे कोबस मदक उठी । मात्र पचास बर्ष बाद भी वे उत पटना का याद कर मदक उठती हैं । मैंने कई बार उन्हें इस बात का सुझाव मुना है । रिछली बार जब मैं उन्हें मना था वे लयमग सत्तर बर्ष की थी । मैंने उनसे कहा - पापी पाचाने यह तुम्हारे साथ सपना नहीं किया चिन्तु पचास बर्ष पहले की बात पर टिकापठ करन रहकर क्या तुम्हने उनसे भी अधिक बुरा नहीं किया ! (पापीरर मरी कठ का क्या अठर होने की या !)

पापी को अपने बेमनस तथा कटु स्मृतिों के कारण मानसिक शांति को लोहर मारी मूल्य बुझना पड़ा ।

केवलनिन प्रकृति जब तात बर्ष के थे तब उन्होंने एक भूत की भी लिखे थे लता बर्ष के हुए तब तक का बनने रहे । जब वे तात बर्ष के थे एक मीठी पर दुःख हो पार । बीटी मरीदने के लिये वे हयम लललित हो उठे कि उन्होंने दुःखनगर के लम्बने देतो का डेर लगा दिया और मना उतकी बीमा दूधे लीये

के आए। सत्तर वर्ष के बाद अपने एक मित्र को पत्र लिखकर उन्होंने उस पत्र का इस प्रकार वर्णन किया— पर आकर सीटी पा जाने की लुपी में मैं सीटी बजाता छिटा। किन्तु जब मरे बड़े मारू तथा बहनों को पता चला कि मैं सीटी का अधिक मूख्य वे आया हूँ तो उन्होंने मेरी लूख हँसी ठकार और मैं गुस्से में रो पया।

वर्षों बाद जब फ्रैंकलिन फ्रांस में राजदूत बने तथा संसार प्रसिद्ध व्यक्ति बन गए तब भी वे सीटी का अधिक मूख्य देने की बात नहीं भूले और परिणाम यह हुआ कि सीटी लेकर उन्हें आनन्द की अपेक्षा अधिक कटुता सेवनी पड़ी।

किन्तु फ्रैंकलिन ने इससे जो शिक्षा ली वह अत्यन्त उनके लिये बड़ी धाम-शायक सिद्ध हुई। उन्होंने कहा कि, जब मैं बड़ा हुआ और बुनियादारी बताने वाले लोगों के क्रापों का मैंने निरोधन किया तो मुझे शक हुआ कि कितने ही आदमी ऐसे हैं जिन्होंने बखुमों का अधिक मूख्य पुकाया है। संस्य में मेरी तो यह चारणा है कि बहुत से लोग इसलिये बुद्धी होते हैं कि वे बखुमों के मूसों का गच्छ अनुमान लगाते हैं।

गिस्बर्ट और सखिबान ने भी एक दूसरे से नाराज हो कर नाराजगी का आचरणता से अधिक मूख्य पुकाया। बापी एडिय ने भी यही किया और डेक कारनेगी ने भी कई बार ऐसा ही किया। संसार के दो महान उपन्यास 'बार एण्ड पीठ (युद्ध और शांति) तथा एना केरेनिना' के लेखक मिमो टॉडरयान ने भी ऐसा ही किया। इन्सारफोपेडिया ब्रिटेनिका क अनुवार जीवन के अन्तिम पीठ वर्षों में टॉडरयान का संसार में सर्वाधिक मान था। उनकी मृत्यु के बीस वर्ष पूर्व अर्थात् १८९ से १९१ के वर्षों में अनेक महात्तमों ने दर्शनार्थ उनके निवास स्थान तक तीर्थ यात्रा की। वे उनकी बाणी सुनते उनके चोगे का आँचल छूते वहाँ जाते और उनका प्रत्येक शब्द किन्तु लेते मानते वह कोई 'सिख रहस्वोत्पादन' हो। किन्तु उनके सामान्य जीवन में सत्तर वर्ष के टॉडरयान में सात वर्ष के फ्रैंकलिन बितना विवेक भी नहीं था। वा कई विवेक के माम पर उनके पास कुछ नहीं था।

बात यह थी कि टॉडरयान ने एक ऐसी सङ्घी से विवाह किया था जिसे वे लूख चाहते थे। वे दोनों पहले इतने सुखी थे कि भगवान से प्रार्थना करते समय नहीं मांगते कि उनके सामान्य जीवन का वह अपूर्व सुख सदा बना रहे। किन्तु टॉडरयान की पत्नी बड़ी ईर्ष्यालु थी। वह भोग बहक कर उनका पीछे हो लेती और उनकी निगरानी करती। यहाँ तक कि बंगल में भी वह उनका पीछ नहीं छोड़ती। इससे उनमें बड़ा कब्ब होता। उसे अपने बच्चों तक से ईर्ष्या होती थी; यहाँ तक कि एक दिन ईर्ष्या उठने अपनी बच्ची के फोटो को गोष्ठी मार दी और उसमें छेद कर दिया। कई बार वह अर्धम की शीर्षा होने से बचा कर मात्म-हत्या करने की बमकी बेटी और कई पर बोटने लगती। यह देखकर इधर कोमीने बुबके हुए उसके बच्चे मय से पीखने लगते।

और टास्टराय क्या करते ! वे भी उचेदित होकर पानीचर छोड़ने छोड़ने लगते । मैं उन्हें दोष नहीं देता, क्योंकि उचेदना में प्रायः ऐसा ही होता है । उनके पास उनकी अपनी ज़ायरी रहती थी जिस में वे सारा दोष अपनी पत्नी के मत्त मड़ने में । यह कार्य उनके लिये 'सीटी' सिद्ध हुआ । वे चाहते थे कि ज़ायरी को पदकर माथी पीछी उन्हें निर्दोष मान कर सारा दोष उनकी पत्नी के मत्ते मड़ दें । किन्तु इत की प्रतिक्रिया उनकी पत्नी पर यह हुई कि वह ज़ायरी के पक्ष काट कर बसने समी और स्वयं भी ज़ायरी सिगने छगी जिसमें उतने टास्टराय का लम्नापक के रूप में चित्रित किया । इतना ही नहीं उसने 'हूब फास्ट' (फिच का दाव) नाम का एक उपन्यास भी लिख ज़ायर । उस में उसने अपने को त्यागमयी देवी के रूप में और टास्टराय को पर क विद्याय के रूप में चित्रित किया ।

यह सब क्यों हुआ ! क्या कारण था कि उन्होंने अपने पर को-स्वयं टास्टराय क पक्षों में—'पगल गाना फना बाबा ! यह तो स्पष्ट है कि कारण कई थे, पर उनमें स एक यह भी था कि उनमें बूछों को अपने अनुकूल करन की तीव्र साधना थी । उनको यह बिन्ता थी कि हम उन के बारे में क्या ठाँवेंगे ! पर क्या हम कभी यह भी सोचत हैं कि दोनो में दोषी कौन था ! हम अपनी ही उच्छान्तों में इतने पिये रहत हैं कि बूछों के बारे में सोचने का हमारे पास समय ही नहीं होता । बेचारे उन दा प्रातिपक्षो अपनी 'सीटी' की कितनी भारी कौमठ चुकनी पड़ी । पचास पर्य तक उन्हें सबसुख ही नकं मोगना पदा, मरख इसलिये कि उनमें 'हानि-सीमा' निर्धारित करने का विवेक नहीं था । वे बिपाद को बही पर लाम करना नहीं जानते थे । उन में यह जानने का विवेक नहीं था कि 'हमारा जीवन बरबाद हो रहा है और हमें हागड़े को बही रोक देना चाहिये ।'

मेरा तो यह हद निरबाध है कि मूखों का ठीक ठीक ज्ञान हमारी मानसिक धान्तिका मदत्वपूर्ण रहस्य है और मरा यह भी निरबाध है कि यदि हम अपने जीवन के मुकाबले में अमुक बरुभों का क्या मूख्य हा इत बारे में धरना कोई मान बना ठे ता तत्काल ही हमारी पपास प्रतिष्ठत बिन्ताएँ दूर हो जाएँ ।

इसलिये बिम्बा मानको मिटा दे उतके बहल ही बिम्बा को मिटा देने क शिव यह पौषपौ निपम याद रखिये —

कब कभी बेकार बाँटो को नकर जीवन नष्ट करन की लाम लपार हो जाय तो मन ही मन तीन प्रश्न कीजिये —

१ किस बात में मैं चिन्तित हूँ उत स मुता क्या हानि हाय ?

२ इत बात के लिए हानि-सीमा कहीं तक निर्धारित की जाय ! या कब हमें मुक्त दिया जाय !

३ अपनी सीटी का कितना मूख हूँ । क्या मैं परों ही से अधिक मूख्य तो नहीं चुका दिया है !

११ हथेली पर सरसों उगाने की कोशिश न कीजिये।

लिख रहा हूँ और खिड़की के बाहर अपने उद्यान की सर्पाकार पट्टियों को देख रहा हूँ। ये पट्टियाँ सीमियों और कंकड़ों से बनी हुई हैं। मैंने इन्हें देख विश्वविद्यालय के 'पीबोडी' म्युजियम से लीदा था। मेरे पास म्युजियम के स्प्रेटर का एक पत्र है, जिसमें लिखा है कि ये पट्टियाँ १८ अन्त वर्ष पूर्व बनी थीं। कोई बड़ मूर्ख भी इस बात से इन्कार नहीं कर सकता कि ये पट्टियाँ १८ अन्त वर्ष पूर्व बन चुकी हैं और अब उसके अस्तित्व को बरखन नहीं जा सकता। इतना ही क्यों बस्कि १८ सेकण्ड पूर्व तक की भद्रिष्ठ किसी घटना को भी नहीं बरखन जा सकता और मना तो यह है कि हम में से अधिकोद्य यही करते आए हैं। वह ठीक है कि कुछ क्षण पूर्व हुई किसी घटना के प्रभाव को हम कम कर दें; किन्तु उसे सर्वथा बरखन नहीं सकते।

मगवान की इस खीझ भूमि पर भूत को सर्पक बनाकर ब्रम उठाने का केबल यही ठीका है कि हम धैर्य के साथ अपनी बीती मूर्खों का निरूपण करें, उनसे क्षम उठायें और उन्हें भूस जायें।

बल ठीक है पर भाव सोचने के क्या इसके अनुसार भाषण करने का साहस और विवेक भी मुझ में है? आपके इस प्रश्न के उत्तर में मैं आपको कई वर्ष पूर्व का अपना एक अनुभव सुनाऊँगा— एक बार मैंने बिना मुनाफा कमाए तीन अन्त बाबर की रकम को 'स्वाहा' कर दिया। बात यह थी कि मैंने ग्रीक शिक्षा के लिए एक ब्रह्म केन्द्र की स्थापना की थी। विभिन्न नमस्ते में उठकी धालायें लोधी गई और उसके प्रचार एवं ऊपरी व्यवस्था के लिये कुछे हाथों बन लार्थ किया गया। पढ़ने में व्यस्त रहने के कारण अर्पण्यवस्था पर ध्यान देने के लिये मेरे पास समय ही न था और न ऐसा करने की कोई इच्छा ही थी। इस बारे में मैं इतना अपरबाह रहा कि भाव-व्यय का विस्तार रखने के लिये किसी कुछल मैनेजर की आवश्यकता भी महसूस नहीं की।

अन्ततः एक वर्ष के पश्चात् मुझे एक गम्भीर एवं विश्व इहल्य होनेवाले तप्य का मान हुआ। वह वह था कि बहुत भाव होने पर भी काम के नाम पर एक कीर्ती भी हमारे पास न रही। इस तप्य का पता पल जाने पर मुझे दौ चालें करनी पारिप थी—एक ठो वह का इच्छा वैज्ञानिक ओजें बाधिग्यन कारवर मे बैंक में पारिठ हजार बाबर यहाँ देने पर की।—अब उसे पूछा गया कि क्या आप को अपने दिवास्मिया हो जाने की बात मालूम है? तां उठने बड़े सहज भाव से उत्तर दिया, हा मुना तो है। यह कह कर वह फिर से अपने व्यापार्यन कार्य में लम गया। उठने उठ हानि को सदा के लिए मन से निकाल दिया था।

दूसरी बात जो मुझे करनी पारिप थी वह यह थी कि मुझे अपनी भूख का विशेषण कर उठसे सदा के लिये शिक्षा ग्रहण करनी पारिप थी।

किन्तु रात्र बाठ बढ़ है कि मैंने उन दोनों बाठों में से एक भी नहीं की, बरिफ चिन्ता में गोन एतान छग गया और कर महीनों तक उबसन में पड़ा रहा। मरा बदन कम हो गया और नींद हराम हो गई। इतनी बड़ी भूख से शिधा मरण करने के बजाय मैं फिर उठी प्रकर सेकिन कुछ छोट पैमाने पर भूख कर बैठा।

मुझे उठ ठारी मूर्खता पर सोचते हुए आज बड़ा दुःख होता है। मैंने बहुत पहले ही समझ लिया था कि दूसरों का शिधा बना आसान है किन्तु उठी शिधा के अनुरूप स्वयं आभरण करना असम्भव कठिन है।

क्या ही अष्टा होता यदि मुझे भी म्यूफार्क क जार्ज बॉथिंग्टन हार्डस्कूल में अध्ययन करने का सीमाग्य प्राप्त होता और वह भी भी मान्डवारन के विद्यार्थी क रूप में ब्रिटेन म्यूफार्क क प्रोफेस में १३९ बुडीक्रिस्ट एवेन्सु के एग्न साउन्डर्स का शिधा हो पी।

भी साउन्डर्स ने मुझे बताया कि शरीर विज्ञान के अध्यापक भी मान्डवारन ने उन्हें एक बार बहुत ही महत्वपूर्ण पाठ पढ़ाया था। उन्होंने कहा — "उन दिनों मैं क्रिओरापरथा में था फिर भी चिन्ता का मृत मुह पर लकार रहता था। मैं अपनी भूखें को लेकर अमान्य और दुष्प्र रहा करता था। रातभर अन्ना पटीछापत्र उखरत उखरत इसी चिन्ता में पुसना और जागता रहता कि मैं पटीछा में लटक हाऊंगा, या नहीं? मैं रोत्र अन्ने क्रिय पर पटताता रहता और साधता — क्या ही अष्टा हना यदि मैं उस और टंग से करता। फिर सोचता — अमुक बाठ को यो नहीं कर कर यो करना चाकिय था।

तब एक दिन तबरे हमारी कथा क विद्यार्थी एक प्रयोगशाला में गए। वहाँ एक शिधक थे। तिन का नाम था भी मान्डवारन। उन्होंने एक दूध की बलम टस्क के सिम्कुक किनारे पर रम छोड़ी थी। हम सभी उस दूध की बोतल का रोगन पीठे रहे। सोचने लगे — मानिर इतका हमार शरीर विज्ञान क पाठ से क्या संबंध हो सकता है? तब एकाएक मान्डवारन उठ गइ हुए, टकस टिछी और बोतल मिर कर पूरपूर हा गई। तब दूध वह निचला और वह बिरला उठे — दूध तो बग गया अब रोज से क्या!

तब, उन्होंने हमें अपने पाठ बुलाकर उन टुकड़ों को दिखाया और कहा — इन्हें अष्टी तरह देख लो — मैं पाहता हूँ कि तुम इनस शिधा लो और उस खीन परेन पाद लगे। तुम रोग ही रहे हो कि दूध नान्य में बह निचला है और अब यदि तापी बुनिया एक काय उमक ऊपर बहबहान तथा बाक नपन लगे लो भी दूध की एक रूर मी हाथ नहीं लग सकती। उस समय यही लो भी सावधानी दूध का बजा लकड़ी थी किन्तु अब कुछ नहीं हो सकता। अब ता यही अष्टा है कि हम इक बटना का भूखर दूकर बाने में लग जाँ। भी साउन्डर्स ने कहा — "त कामन्प पररेन में कुछ बहुत ही प्रभावित किया। आज मैं अन्ने बलेमिी मरिन मरि शिध भूख पुका हूँ पर वह दूध ब पटना आज भी मेरे शिध में

ताबा है। मरे बिचार से उस प्रदर्शन से मुझे व्यावहारिक जीवन पर ब्रितानी महत्व-पूज सिखा मिठी, उठनी उच्च विश्वविद्यालय क बार बरों के अध्ययन के रोजन में किसी भी अन्य बात से नहीं मिठी। उस से मुझे सिखा मिठी कि यथात्मक हानि से सावधान रहा जाए किन्तु इतने पर भी हानि हो ही जाए तो उसे सर्वथा मुझ दिना जाए।

कुछ पाठक इस कदावत को कि—अब पठताए होत क्या अब चिकिर्षी पुग गई खेत—पिरी हुई पुणनी कदावत कह कर अपनी निद्र व्यक्त करते हैं। मैं भी जानता हूँ कि यह कदावत पिरी हुई नीरस और उच्छिष्ट जगती है। मैं यह भी जानता हूँ कि आप इसे हजारों बार सुन चुके हैं किन्तु मैं आपसे यह भी कहना चाहूँगा कि इन्हीं पिरी-बिहारी पुणनी नीरस कदावतों में सुगोका विद्युत् जाल अस्तनिहित है। इन कदावतों का उद्भव मानव जाति के कठोर अनुभवों से हुआ है। तथा अस्तन पीड़ियों में प्रसूत होती हुई वे हम तक पहुँची हैं। यदि आप महान विद्वानों द्वारा

चिन्ता पर लिखी गई सामग्री पढ़ें तो आप को पता चलेगा कि ब्रिताने अफिफ धारभूत और गम्भीर तप्य आपने इन पुणनी कदावतों में पड़े उठने किसी अन्य सामग्री में नहीं। उदाहरणार्थ वे कदावतें थीं— पुत्र आनेके पहले ही उसे पार न करो तथा अब पठताए होत क्या अब चिकिर्षी पुग गई खेत। यदि हम इन दो कदावतों पर चिन्ते के स्थान पर उनका जीवन में प्रयोग करते हैं तो हमें इस पुस्तक को पढ़ने तक की आवश्यकता नहीं रहे। बस्तुतः यदि हम अपनी इन कदावतों को जीवन में उतारते हैं तो हम सुखपूर्वक ही रहेंगे। जो भी हो जल की क्षति तो उस की व्यावहारिकता में ही है तथा इस पुस्तक का उद्देश्य आप को कोई नई बात बताना नहीं है। इस पुस्तक का एक उद्देश्य तो यह है कि आप को उन तप्यों का स्मरण कराया जाए जिन्हें आप पहले से ही जानते हैं वृत्त उद्देश्य यह भी है कि इसके द्वारा आप को उन तप्यों को जिन्हें आप पहले से ही जानते हैं जीवन में उतारने की प्रेरणा मिले।

स्वर्गीय प्रकट फुल्लर रोड जैसे व्यक्ति के प्रति मेरी बड़ी जया है क्योंकि उनमें पुणने स्वयं को नवीन तथा आकर्षक रंग सं प्रकट करने की प्रतिभा थी। वे फ्लिडेवेलिफा बुलेटिन के सम्पादक थे। एक बार कॅलिज के मावी स्लाठकों के सामने प्रवचन करते हुए उन्होंने प्रश्न किया कि आप में से कितने ऐसे हैं जिन्होंने कभी झकड़ी पीपी है? जरा अपने हाथ उठा दें। उन्होंने देखा कि बहुतों ने झकड़ी पीपी थी। तब उन्होंने वृत्त प्रश्न किया—आपमें से कितने ऐसे हैं जिन्होंने खेतों में पान की जगह पूर बोई है?

कितने ही नहीं थी।

मि रोड ने कहा—त्यज है कि कोई खेतों में पूर नहीं हो सकता। वह तो पहले ही से बरों मौसूर है। अतीव के साथ भी कुछ ऐसी ही बात है। अब आप यदि मुझे उलाहने जगत हैं तो आप पूर होने का प्रयास करते हैं।

जब बसपौंस के प्रसिद्ध विहारी वृद्ध कोर्नामक इन्सासी बय के ये मैंने उनसे पूछा कि, ' क्या आप कभी अस्सी हार पर विन्ता करते थे ? '

" हाँ करता था ' कर्नामक न करा। ' किन्तु कर बर्य हुए मैं इस मूर्खता से कुछ हा हुआ हूँ। मैंने जान लिया कि विन्ता से मरी काई प्रगति नहीं हो सकती। आ पीछे हुआ है वह सीट कर नहीं जाता। "

बैठे को पुनः प्राप्त करने के व्यर्थ प्रयास में भार कपस अपने चेहरे पर छुरियों काट सकते हैं तथा उदर मन के विकार मन सकते हैं।

मैंने मत ' वैक्समिडिंग समारोह के अक्षर पर जेक डेम्पसी के साथ मोहन किया था। मोहन करते समय उन्होंने मुझे उस घटना का वर्णन सुनाया जिस में ये हेरीबद चमियनरिप की सर्पा में टूने से मात वा गए थे। उनका अर्थ को आपात पहुँचना स्वामाधिक ही था। उन्होंने मुझे बताया कि, ' उस संघर्ष के दौरान मैंने मुझे एकाएक लगा कि मैं वृद्ध हो चुका हूँ। इस बार कुर्ती हुईं तब तक तो मैं टिका रहा किन्तु उसके बाद टिक नहीं सका। मेरे चेहरे पर खून आ गयी थी और यह बगद बगद से बह गया था। मेरी आँखें स्वामग बन्द हो चुकी थी। मैंने देखा कि रेशमी ने जक टूने का हाथ ऊपर उठा कर उसे निचपी परिचित कर दिया है। मैं किन्न-चमियन नहीं रहा। बरसने पानी में भीड़ को पीरता हुआ मैं अपने इंसिग रूप में बना गया। जब मैं मीढ़ में से गुजर रहा था कुछ लोगों ने मेरा हाथ धाम कर महाबुद्धि प्रदर्शित की ता कुछ लोगों की आँखों में भीड़ प।

एक पर्ये पधान टूने से मैं फिर लड़ा किन्तु व्यर्थ। मैं लगाए दिए हार हुआ था। उस विन्ता से मुक्त होना मेरे लिए कठिन हो गया। तब मैंने मन ही मन निधय किया-गड मुँ उरदादन से कोरे नाम नहीं। मैं बीटी घटनाओं पर भीड़ नहीं बनाईया। परामर के पक्ष का मैं हल पैंग पर भूमिगत कभी नहीं हूँगा।

जेक डेम्पसी मन ही मन बुद्धराता नहीं रहा कि मैं गड मुँ नहीं उगाऊँगा। नहीं, ऐसा करने का परिणाम ता वह होना कि वह भूल की विन्ता पर मोहन के लिए बाध्य हो जागा। किन्तु उतने अपने परामर को स्वीकार कर उम मुखा रिया और मारी के बापक्रम पर अपना प्लान कद्रित कर रिया। उतने मोहन पर जेक डेम्पसी रेखा बसाया तथा ५० की स्ट्रीट पर गेट नार्थन हाउस गोटरी। उतने टूनेबाजी के प्रचलन तथा कुरिठपो की सर्पा का प्रचार करने में अपने को लगा रिया। वह अपने रचनात्मक बापों में इतना प्रसन्न रहन लगा कि उमे अतीत को बाद जाने तथा उतरर विचार करने का समय ही नहीं लगा था।

जेक डेम्पसी ने कहा — गल पार बर्षों से मात जीवन चेरियनरिप के जीवन में कही अधिक लुगी है।

" जब मैं इतिहास तथा आत्म कथन करता हूँ तथा आपन कठिन परिस्थितियों में जाने का अन्ती विन्ताओं एवं विरदाओं को मुझ पर गुणी जीवन

व्यतीत करते देखता हूँ तो हर बार चिन्तित रह जाता हूँ तथा उनसे प्रेरणा प्राप्त करता हूँ।'

एक बार मैं सिगसिंग गया और वहाँ देखा कि कैरी, कैर के बाहर आम लोगों के छानने की सुखी है। इस बारे में मैंने सिगसिंग के बॉर्डर सेविच ई जॉब से बात-चीत की। उसने बताया कि जब ये अपराधी पहली बार जेल में आते हैं तो मुख्य और दुःखी रहते हैं किन्तु कुछ महीनों के पश्चात् उनमें से अधिकांश, जिनमें कुछ बुद्धि है, अपने दुर्भाग्य को सुख देते हैं, अपने को उस जीवन में दाख लेते हैं और उसे स्वीकार कर लेते हैं। वे उसे सुखी बनाने का प्रयास करते हैं। बॉर्डर सीज में मुझे सीगसिंग के एक कैरी का इत्त बताना जो माफी या और जेल में सुखी उगाते तथा फूट उगाते समय गाता रहता था।

सीगसिंग के उस कैरी में अन्य लोगों से अधिक विवेक था। वह जानता था कि निपाता कैल खिलता है और खिलता ही रहता है। आपकी समस्त पवित्रता एवं बुद्धि आधी पंक्ति मिटाने के लिए भी उसे बचाना नहीं सकती। निपाता से कितने बंकों में से एक का भी आपके मौजूदगी नहीं सकते।

इसलिए धैर्य ही मौजूद क्यों बहाए जायें। यह तब है कि हम बहुत सी मूर्ख और मूर्खताएँ करते हैं यह हमारा दोष है। तो क्या हुआ। जिसने यह तब नहीं किया। मेपोखियन बैसा व्यक्ति भी अपनी चौकी हुई ब्याइनों की एक तिहाई हार गया था। मौख्यन हमारे प्रयत्न मेपोखियन के प्रयत्नों से बुरे नहीं बैठते।

यह तो निर्विवाद है कि शक्तिशाली राजा भी दूरी को फिर से नहीं ओढ़ सकता, चाहे वह अपनी पूरी शक्ति ही क्यों न लगा दे।

इस लिए यह * वीं निबन्ध सारण एवम् - बात का वर्तमान न बनाइये।



तीसरे भाग का संक्षेप

(१) ध्येय रहकर विन्ताओं के जलपट का दिमाग से बाहर रहिये। मूल काम कीजिए। पुनः पुनः कर विनेवालों के लिए यह सर्वोत्तम भोग्य है।

(२) द्रष्टव्य बातों पर चिन्ता न पुनिये। द्रष्टव्य बातें जीवन की दीमक हैं। उन को लेकर जीवन का सुख नष्ट न कीजिए।

(३) भौतिक नियम का प्रयोग कीजिए, विन्ताओं का मगाइये। मन ही मन लोचिब—यदि कुछ हुआ तो क्या विपत्ति आ सकती है!

(४) दुर्नी के साथ सहयोग कीजिए यदि आप परिस्थितियों को बदल नहीं सकते, उनमें संशोधन नहीं कर सकते तो कहिये—ठीक है— है तो है, बदला नहीं आ सकता।

(५) भर्त्सना विन्ताओं को सीमित कीजिए। उनका मूल्य निमित्त कीजिए, अधिक मूल्य न कीजिये।

१ पीढ़ी तक विचारिये भाग की सुख रूप

मन में सुख शान्ति रखने की सात विधियाँ

१२ ये शब्द आपकी जिन्दगी बदल देंगे

कुछ वर्ष पूर्व मुझे रेडियो कार्यक्रम में यह प्रश्न पूछा गया था कि आपने अब तक सबसे महत्वपूर्ण पाठ कौनसा सीखा है ?

उत्तर सरल था। अब तक जो महत्वपूर्ण बात मैंने सीखी, वह है 'हमारे विचारों के महत्व का ज्ञान।' यदि मुझे मालूम था कि मैं क्या सोचता हूँ तो मैं अलग क्या हूँ कैसे हूँ यह भी जान सकता हूँ। हमारे विचार ही हमारे व्यक्तित्व को बनाते हैं। हमारी मानसिक अवस्था ही हमारे मायम का निर्माण करती है। इमर्सन ने कहा है कि "मनुष्य का व्यक्तित्व उसके दिन भर के विचारों से आँका जाता है। वह अपने विचारों से मित्र हो ही नहीं सकता।"

मेरी तो यह धारणा अब हट हो गई है कि, हमारे सामने यदि कोई सब से बड़ी या यह कहें कि एक मात्र समस्या है तो वह है—सम्बद्ध विचारों का संकलन। यदि इतना कर सकते हैं तो हम अपनी सभी समस्याएँ हल कर सकते हैं। रोमन साम्राज्य पर घातन करनेवाले महान शार्पनिक मार्कुस ओरेलियस ने ठीक ही कहा है हमारा जीवन वैसा ही होता है वैसा विचार उसे बनाते हैं। ये शब्द हमारे जीवन की दिशा बदल सकते हैं।

ज्यों कि यदि हम दुष्प्रवृत्त विचार रखते हैं तो सुखी होगी। दुःखद विचार रखते हैं तो दुःखी होगी। समाह विचार रखते हैं तो मयमूर्त रहेंगे। अस्वस्थ विचार रखते हैं तो अस्वस्थ रहेंगे; और यदि असफलता के संबंध ही में सोचते रहे तो निश्चय ही असफल रहेंगे। यदि हम आत्मगद्गानि में ही पड़े रहे तो सब छोटा हम से दूर भागेंगे और हमारी अवयवना करेंगे। नोर्मन विलेन्ट पीछ का कथन है कि आप अपने को वैसा समझते हैं जैसे नहीं हैं। आप जैसे हैं जैसे आपके विचार हैं।

मैं आपको यह नहीं कह रहा हूँ कि अपनी सभी समस्याओं के प्रति एक ठा ही बल अपनाएँ—नहीं। बुद्धिमत्तव्य हमारा जीवन रहना सरल नहीं है। मैं तो यह कह रहा हूँ कि हम जीवन के प्रति एक विवेकात्मक बल अपनाएँ न कि नकारात्मक। दूसरे शब्दों में हमें अपनी समस्याओं के प्रति सबग तो रहना है किन्तु उनकी चिन्ता नहीं करनी है। सबगता और चिन्ता में क्या अन्तर है ?

एक दृष्टान्त प्रीथिय - न्यूयार्क के मीड भरे मालाबात के बीच से गुजरते हुए जो काम मैं कर रहा हूँ उस के प्रति सबग तो रहता हूँ किन्तु मुझे उसकी चिन्ता नहीं रहती। सबगता का अर्थ है समस्याओं का ज्ञान तथा उन्हें शान्ति से सुझाने का प्रयास। चिन्ता का अर्थ होता है आकुल-आकुल अवस्था में खबर काटना।

एक व्यक्ति अस्सी गम्भीर समस्याओं को जानते हुए भी काट में पूरा ख्याल
 उनकर चल सकता है। मैंने देखा है कि सापेक्ष रॉमस परी करते थे। प्रथम महापुद्ग
 क दिनों में एडन बी. स्टीम्स ' नामक प्रसिद्ध चित्रकार तैयार करते समय सावस
 रॉमस क साथ मुझे काम करने का अवसर मिला था। उन्होंने अपन सापिर्षा
 क साथ करीब पाँच छ' मोनों पर मुद्द क चित्र लीख ये छोटि सर्वोत्तम थ। उनमें से
 ई. एरन्स तथा उत्तरी अरबीय अरेबियन सेना का चित्रण विवरण था और एडन
 बी. स्टीम्स का चित्र-विवरण भी उहीमें था। उनके सचित्र विवरण
 विष एडन बी. इन पलेस्टाइन तथा स्टीम्स इन अरेबिया ' में एडन तथा मुकार
 के अन्य मामों में तहसका मचा दिया था। एडन का अधिरा समारोह छ सप्ताह
 क लिए स्थगित कर देना पड़ा था ताकि वह कोपेट गाहन रोबस ऑपरि हाउस में
 अपने चित्र प्रदर्शित कर सकें; तथा उठ महान साहसिक कथानक को जारी रख
 सकें। एडन की उठ कनकनी रोड सम्मिता क पश्चात् उन्होंने कई इलाकों की विजेता
 के रूप में यात्रा की। इस क बाद दो वर्ष, भारत तथा अफगानिस्तान के छोड़ जीवन
 पर चित्र बनाने में मिलाये। दुर्भाग्यवश एक अभूतपूर्व घटना हो गई। एडन में वे
 ' रिवायिया ' हो गए। मैं उठ समय उन के साथ ही था। मुझे आज भी बाद
 है कि हम सत होरम में मोहन किया करते थ। यदि हम प्रसिद्ध स्कॉट कसाकार
 वेम्स मेकने से कुछ उचार न सेठ ता वह सला मोहन भी नहीं बन होता। करने का
 कारण यह है कि कथरि लंबिल रॉमस भारी कर्ज में दूध हुए थे और एकदम निराश
 थ तथापि उन्होंने उत्तरी कभी चिन्ता नहीं की। हाँ, वे सतर्क जरूर रहते थे।
 वे जानते थ कि यदि उन्होंने अकस्मात्ताओं को अपने पर दारी होने दिया ता कर्जदायें
 तथा अन्य लोगों की निगाहों में वे गिर जायेंग। अतः थ दर बुद्ध बाहर निकलने के
 पूर्व एक पूरा तरीकन और उम अन्न काट में स्या सैम फिर आसतरोह स्टीट
 से बड़ मज से गुजरत। वे सदा रचनात्मक और कारकतूप बातें सामन रहते थे।
 और अकस्मात्ता को अपने पर कभी दारी नहीं होने देते। उनक लिए हार भी एक
 नाम था। यदि भार भी जीवन में उच्चत क शिगर पर पहुँचना चाहे ता इस
 समयापक शिवा का प्रत्यक्ष अधिष्ट, कने कि हमारी मानसिक अवस्था का
 शारीरिक शक्तियों पर विशुद्ध प्रभाव पड़ता है।

प्रसिद्ध विभिन्न मनोवैज्ञानिक वे ए हेन्ड क्रिस्ट ने अपनी रोचक पुस्तक -
 ' दी लाइफलाइन्स ऑफ पावर (शक्ति का मनोविज्ञान) में एक प्रभावशाली दृष्टान्त
 दिया है। वह लिखत है कि " मैंने तीन व्यक्तियों को उनकी शक्ति पर मानसिक
 नियंत्रण का प्रभाव ज्ञान के नियंत्रण, तदार विवा और पत्नीत्व किये। शक्ति-परीक्षण-
 काय का काम कर पकड़ने में किया जादेगाया था। उन्होंने उनको अपनी कर्तुर्वा
 शक्ति से दूध को दबाने को कहा। तीन विभिन्न अवस्थाओं में दूध पत्नीत्व
 मिला गया।

बदल अपनी कर्मन्त्य बेचनारण्या में उनकी शक्ति १ १ लेख दी।

तब उनको विनोदित किया गया। उस अवस्था में कमबोरी के कारण उनकी शक्ति केवल १९ वीं रूढ़ गई जो उनकी सामान्य शक्ति से एक तिहाई भी नहीं थी। उनमें एक तो नामी पहचान था। जब विनोदित की अवस्था में उसे कहा गया कि 'क्या तुम्हें कमबोरी लगती है?' हाँ उन्होंने उत्तर दिया "मुझे अपने हाथ बच्चों के हाथों की तरह छोटे लगते हैं।"

तब केप्टन बेवरेस्ट्र ने उन आश्रमियों का तीसरी बार परीक्षण किया। इस बार विनोदित अवस्था में उन्हें निर्देश दिया गया कि वे बहुत ताकतवर हैं। इस बार जब उन्होंने उस मंत्र को बताया तो उनकी औसत शक्ति १४२ वीं रूढ़ गई। जब उनके मस्तिष्क में शक्तिवर्धनी क्रियात्मक विचार भरे गए तो उन्होंने अपनी वास्तविक शारीरिक शक्ति को प्रायः पैंथ गुना बढ़ा दिया।

इसकी विवक्षित शक्ति है हमारे मानस में। इस विषय में मैं अमेरिकन इतिहास की एक विवक्षित कथा हस्त स्वल्प उद्धृत करूँगा। इस कथा को लेकर मैं एक पुस्तक लिख सकता हूँ। किन्तु संक्षेप में यह इस प्रकार है—एडमंड के कुछ ही दिनों के बाद अक्टूबर की शिमानी रात में एक स्त्री ने जो एड-विहित भाषण तथा प्रमत्तक भी एमेस्बरी मेताप्युसेट्स के अवकाश प्राप्त समुदाय केप्टन की पत्नी मर बेवरेस्ट्र का द्वार खटखटाया।

द्वार खटखटने पर, मर बेवरेस्ट्र ने एक छोटे बुचके पतले, लगभग छौ पाठक बच्चे के माथों को जो अस्त्रिपंजर मात्र था अपने सामने लटका पाया। उसने अपने को भीमती खोबर बताया और कहा कि उसको एक ऐसे घर की तलाश है जहाँ बेवरेस्ट्र एक ऐसी समस्याका समाधान पा सकें जिसमें वह रात दिन डूबी रहती है। भीमती बेवरेस्ट्र ने कहा— 'तुम वहीं क्यों नहीं ठहर जाती? इतने बड़े मकान में मैं अकेली ही तो रहती हूँ! भीमती खोबर वहीं रहने लगी। वह मर बेवरेस्ट्र के साथ अनिश्चित काल तक रहती यदि बेवरेस्ट्र का रामानुज म्युनार्क से प्रुद्धियों में पर आने पर उस भाषण कह कर वहाँ से निकाल न देवा। उसने कहा— मेरे घर में भाषण श्रेयों के लिए कोई स्थान नहीं। बाहर भीषण सर्द हो रही थी। कुछ लोगों तक वह कौपती हुई लगी रही फिर अन्य किसी मात्रय की तलाश में चला गयी।

इस कहानी की विवक्षित बात यह है कि शक्ति की को भाषण कह कर रामानुज म्युनार्क के घर से निकाल दिया था उसी क्षिति आगे चल कर संसार के विचारों को प्रभावित करनेवाली अन्य विदुषी महिलाओं के समान ही संसार के विचारों को प्रभावित किया। आज वह अपने जालों अनुयायियों में मेरी बेवरेस्ट्र एडो के नाम से प्रसिद्ध है। इसी महिला ने एडमंड मॉलियर नामक पत्रिका की स्थापना की थी। जब तक एडो ने अपने जीवन में रोग, शोक और विपत्ति के सिवा अन्य बातों का अनुभव बहुत कम किया था। उसका प्रथम पति विवाह के कुछ ही काल उपरान्त संसार से चला गया था। उसके दुःखे पति में उसे छोड़ दिया

और किसी अन्य विवादित चीज को भगा ले गया। बाद में एक सामान्य पर मैं किम्वद्वि मृत्यु हा गई। उसका कबल एक सड़का था, जिसे उसने पार करे की अवस्था में देखा, अस्वस्थता तथा ईर्ष्या के कारण त्याग दिया। बाद में उस सड़के का कोई पता नहीं था। इस घटना के बाद इच्छीस बर्गेतक यह जीवित रही किन्तु अपने उस सड़के से नहीं मिल सकी।

अन्य घटनाबस्था के कारण भीमती एही बर्गे तक मानसिक स्थिरता के विज्ञान पर प्रयोग तथा चिन्तन करती रही। उठ के जीवन का अत्यंत नाटकीय परिवर्तन महापुरुषोत्तम के लीन में हुआ। आगे में एक दिन वह पलत पलते बट से टर्फी पट्टीपर लिखकर गिर पड़ी और बहाल हो गई। उसकी रीढ़की हड्डी पर हतनी गहरी खाट आई कि शास्त्रों की सहायता से उसे जोड़ना पड़ा। डाक्टरों को तो मय था कि वह मर जाएगी और यदि किसी करतब से वह जीवित भी रही तो बल्ले-दिलने के पाल्य तो नहीं ही रहेगी।

अपनी मृत्यु रोया पर पड़े पड़े मेरी बकर एही ने ईश्वरीय प्रेरणा से बाहबल प्राप्त कर लम्बे मेप्युत्र के ये राष्ट्र पड़े— लो देवो। वे रोय्या पर पिटा कर एक रोयी को उनके पाल साए और उग्रमे उस रागी से कहा— बस, स्वयं हो जा। ईश्वर तरे पाल समा कर देगा। उठ अपना विस्तर समट और पर की राह ले।” रोमी उठा और पर की राह ली।

“ ईशू के उन शब्दों में ’ उठन कहा - ‘ मुझमें हतनी शक्ति हतनी भद्रा तथा हतनी ताकती पैदा की कि मैं दुल्लत रोय्या से उठ पैदी और पालने लगी। ’

भीमती एही ने कहा - वह अनुभव मरे जिण स्पूदन का ‘ गिरता सब ’ ललित हुआ तथा उठ गात्र से मीने लंग लिया कि अगल को तथा दूसरो का देस स्वरूप बनाया जाय। मैं एक मुक्तिबुद्ध विषय पर पहुँची कि मस्तिष्क ही सभी रोगों का हेतु है तथा हर तरह का प्रभाव एक मानसिक प्रक्रिया है।

इस प्रकार मरी एही एक नवीन विधिपन लाहल की संस्थापिका तथा उष बम संरिका बन गई। अब तक कबल यही एक ऐला धार्मिक सम्प्रदाय है जिसेई स्थापना किसी मद्रिद्या ने की है और जो रिष्म्यापी है।

सम्प्रतः आज यह लक्षण लगी कि यह कारनेगी लो विधिपन लाहल में हमें लीधित करना चाहता है किन्तु भारतका रिषार गल्ल है। मैं इस मत का अनुयायी मरी हूँ किन्तु क्यो क्यो अवस्था बनी मानी है निषागे की अगल शक्ति में मरी भद्रा बढ़ती जाती है। अगल वैलीत बरं के मोद रिधन के आधार पर मैं रिषार के लय कर लकला हूँ कि मनुष्य अपने रिषार परिर्वात द्वारा चिन्ता, मय तथा रिष्क प्रकार के रानो का निवारण कर, अपने जीवन का बरस लकला है। मैंने इकती बर टेमे रिस्वयन परिर्वात देस है; और हतने अरिष देस है कि इन पर कोई आधार मरी होजा।

एक उदाहरण खीबिए ऐसे ही एक परिवर्तन का, मिनेसोटा संघ पॉल की १४६९ बेस्ट इवाहो स्ट्रीट का फ्रेंक जे ब्रेने मेठ शिप्य रह चुका है। उसीके परिवर्तन की यह कहानी है। यह आसुरोग से पीड़ित था। यह आसुरोग उत चिन्ता के कारण हुआ था। फ्रेंक ब्रेने ने मुझे बताया कि "मुझे हर बात की चिन्ता रखती थी। मैं बहुत दुःखी पठक्य था। इतकी भी मुझे चिन्ता थी। मुझे चिन्ता रखती कि मेरे बाछ सड़ रहे हैं। मुझे मय रहता कि मैं विवाह के लिए पर्याप्त रकम जमा नहीं कर पाऊँगा तथा बिल सड़की से मैं विवाह करना चाहता हूँ, वह हाप से निकल जाएगी। मुझे लगता कि मैं व्यपछा जीवन नहीं बिता पा रहा हूँ। थाप ही बूधरे लोगों पर अपने प्रभाव की चिन्ता भी मुझे सगी रखती थी। मुझे उदर मन का मय था। मैं व्यपिक काम भी नहीं कर सकता था। आखिर मुझे अपनी नौकरी में छोड़नी पड़ी। मन में तनाव इतना बढ़ गया था कि मैं बहुत दुःखी रहने लगा। मुझ पर बोस इतना बढ़ गया था कि कहीं न कहीं तो दूटना ही था और हुआ भी यही। यदि आप कभी आसुरोग से पीड़ित नहीं रहे हैं तो भगवान से प्रार्थना कीबिए कि आपको यह रोग कभी न हो क्योंकि कोई भी धारीक पीड़ा मानसिक मन्त्रणा से अधिक कड़कर नहीं होती।

मेरा आसुरोग इतना अघाप्य हो गया था कि मैं अपने परिवारों से बात भी नहीं कर सकता था। अपने विचारों पर से मेरा निबन्धन हट चुका था। मैं पूर्णतया मयप्रस्त हो चुका था। मामूखी शोरगुल से भी मैं उत्तेजित हो जाता करता था। हरएक से मुँह छिगाता और बिना किसी स्पष्ट कारण के रोने-धोने लगाता।

मरा प्रत्येक दिन विषाद में बीतता था। मुझे लगता कि सभी लोगों ने मेरी उपेक्षा कर ली है, बर्हिठक की भगवान ने भी। नदी में कूदकर आत्म-हत्या कर देने की मेरी इच्छा होती थी।

किन्तु आत्महत्या न करके मैंने फ्लोरिडा की यात्रा करने का निश्चय किया। इस आशय से कि वातावरण के परिवर्तन से शायद कुछ सहायता मिले। जैसे ही मैं गाडी में बैठने लगा मेरे पिता ने मुझे एक पत्र दिया और कहा कि मैं इसे फ्लोरिडा पहुँचने पर ही लखूँ। मैं फ्लोरिडा ऐसे मौसम में पहुँचा जब मासिनो का बर्हि छाटा जमपन रहता है। मुझे बर्हि किती होठक में स्थान नहीं मिल्य। अतः मैंने एक गेराज में सोने की व्यवस्था किराए पर ले ली। मिवासी के प्रान्तर में मैंने एक मरवाहक पेट पर नौकरी पाने की काशिष की किन्तु माम्य ने थाप नहीं दिया। हर कर काशी पर ही समक काटने का निश्चय किया। फ्लोरिडा में मैं पर से भी अधिक दुःखी हो गया। इसलिये मैंने वह देखने के लिए कि पिताजी ने क्या किया है वह छिन्ताका लोका। उक्त पत्र में लिखा था - पुत्र तुम वर से १५ मीछ वर हो तथापि अपनी बर्हि की तथा बर्हि की व्यवस्था में कोई अन्तर नहीं पाते हो। हैन! मैं जानता था कि तुम्हें बर्हि भी प्राप्त नहीं मिलेगी क्योंकि तुम अपने थाप बर्हि भी नहीं बछ के गए जो तुम्हारे कलेव का कारण है और वह है तुम्हारी विचारधारा।

तुम्हारे शरीर अथवा मस्तिष्क में कहीं कुछ भी नहीं बिगड़ा है न परिस्थितियों ने ही तुम्हें दूब की मस्ती बना रखा है। परिस्थिति विषयक तुम्हारी विचारधारा ही तुम्हारे स्वभाव का मूख कारण है। मनुष्य अपने मन में बैठा सोचता है बैठा ही होता है। पुत्र, जब तुम्हें यह ज्ञान हो जाए तो तुम पर लौट आना। तुम अपने भाव भण्डे हो जाओगे।”

पिता के पत्र से मैं बहुत रूढ़ हुआ। मुझे सहायभूति की भाषा थी, पिछा की नहीं। मैं इतना उम हो उठा कि तत्काल पर न आने का निश्चय कर लिया। उठ रात सियामी के एक उपभाग से गुजरते हुए मैं एक बर्य में जा पहुँचा, वहाँ प्रार्थना हो रही थी। आग बढ़ने का कोई उपाय न देख मैं एक ओर गया हो गया और प्रयत्न मुनने लगा - “आ अस्मी मायना पर विषय पा छता है, बह देस जीवननाम व्यक्ति से भी अधिक उपम है। मगजान के उठ परिष मन्दिर में बैठ कर, उन्ही विचार का मुतकर, जिन्हें मरे पिता ने पत्र में लिखा था मरे मस्तिष्क का कार्य विचार पुत्र गया। मैं जीवन में परछी बन लय और विवेकपूर्ण दंग से साधने लगा। मुझ अस्मी मूर्खता का मान हो आया। आने का फिर ल वास्तविक दंग में देखकर मैं जता ला रह गया। मैं लारे संसार और उल्लेख प्रत्येक प्राणी को बालना चाहता था, जब कि भावबद्धता इत पात की थी कि मैं आने ही विचार तथा हरिकान को बदलता।

दूसरे ही दिन मैं पर क स्थिर रहना हो गया। एक ठमाह बाद मैं फिर से अपनी नौकरी पर आल गया। चार माह पश्चात मैंमें उठी बड़बुध से विवाद कर लिया जिसका ना देने का मुझ मय था। अब हमारा पीप बच्चों का अस्मा मुन्ही परिवार है। ईश्वर की कृपा है कि मैं आर्थिक और मानसिक दृष्टि से सुखी हूँ। जिन दिनों मैं स्नायु रोग का शिकार हुआ था मैं एक छात्र विभाग में बाठ कामगारों पर रात के समय जोरमन का काम करता था। किन्तु अब मैं कार्टन (कागज) बनानेवाले कारखाने में चार लो पश्चात व्यक्तिगौर मुरारिटेन्डेन्ट हूँ। जीवन अब कारी मरा घत और सौख्यपूर्ण लगता है। उसके वास्तविक मूर्खता को अब मैं जनता हूँ, ऐसा देस विधात है। जब कभी मछल्ल धन जीवन में आने लगत है जैसा कि हाथके के जीवन में होता है मैं अपने विचार और हरिकान बदल दता हूँ और तब कुछ ठीक हो जाता है।

“मैं ईमानदारी से कह सकता हूँ कि स्नायुरोग का अनुभव करके मैं बहुत ही प्रसन्न हूँ क्योंकि इसके बिना अपने शरीर तथा मस्तिष्क पर इनकार विचार दृष्टि के प्रभाव का ज्ञान न हो न होता। अब मैं अपने विचारों में अपने अज्ञान काम उठा गइता हूँ अब मैं मान्य करता हूँ कि पिताजी ने कही कहा था कि मरे बाल्य का कारण काम परिस्थितियों न हो कर मरे वे विचार न आ मैं उन के मर्त्य में लगत था। जैसा ही मैंने इस तथ का ज्ञान हुआ मैं राग्य हो गया। —ता था का किंच किंचे : का अस्मा अनुभव।

मरा तो अटक विरवात है कि जीवन की सुख-शान्ति पूर्णतया हमारी मानसिक अवस्था पर निर्भर है। हम क्यों हैं? हमारे पास क्या है? क्या हम कौन हैं? इन बातों का उससे कोई सम्बन्ध नहीं। बाह्य परिस्थिति का प्रभाव जीवन की सुख-शान्ति पर नहीं क बराबर होता है। उदाहरणार्थ वुड जॉन ब्राउन का ही मामला लीजिए। उसने हार्वर्ड के - अमेरिकी सरकार के राज्यांगर पर अधिकार कर दासों को विद्रोह के लिए मजबूत किया। इस अधिभोग में उसे फौजी की सेवा दी गई थी। वह सिर पर कफन बाँधे फौजी के रूप में और बड़ बख्त। जो देखे उस के साथ सा रहा था, वह दुखी था और पकरा रहा था, किन्तु वुड जॉन ब्राउन धान्य और विकार रहित दो बर्तनियाँ की श्रुतीक परवतमाकाओं की ओर निहार रहा था। उसने भावावेश में कहा, कितना सुन्दर है वह देश। मुझे इस क वास्तविक शोच को देखने का शोभास्य इससे पहले कभी प्राप्त नहीं हुआ।

या फिर रोबर्ट फ्रास्करन स्कॉट तथा उसके साथियों का उदाहरण लीजिए। दक्षिण गृह युद्ध पहुँचनेवाले वह पहले अभियोग में। उनसे बापची यात्रा, मनुष्य द्वारा की गयी जब तक की सभी यात्राओं से खतरनाक थी। उनसे रसद खामशी शीत चुकी थी। ईश्वर भी खत्म हो चुका था। ग्यारह दिन और ग्यारह रातों तक इस धूमिल से गिरा गरजते हुए मीपण बर्तनिका दृष्टान क कारण वे एक कदम भी आगे नहीं बढ़ सके थे। हवा इतनी कुरद और तीखी थी कि बर्तन की नर्क में इतने पर गई थी। स्कॉट तथा उसके साथियों को मालूम था कि वे मीठ के मुँह में हैं। ऐसी संकर काशीन स्थिति के लिए वे अपने साथ अफ्रीम भी आए थे। थोड़ी अधिक मात्रा में लेते ही वे सब सिर निद्रा में सो जाने किन्तु उन्होंने ऐसा नहीं किया बल्कि ईसते-गाते कुशियों मनाते मुसु को अपनाया। यह हम इतकिए जानते हैं कि आठ माह पश्चात् जो एक उन्हें बूढ़ने निकलन उसे उनके पास अन्तिम विदाई का पत्र मिला जिस में वह शत्रु विवरण लिखा हुआ था।

सबसुख ही यदि हम शान्ति और साहस के रचनात्मक विचारों का पोषण करें तो हम सिर पर कफन बाँधे फौजी के फंदे की ओर कूटते हुए भी प्राकृतिक शोचर्ष का आनन्द उठा सकते हैं। तथा मूल और शीत के कारण हम ठोढ़ते हुए भी अपने शिकितों को गीतों कहकहो तथा बातों की ध्वनि से गुंजाबमान कर सकते हैं।

मिस्टन ने तीन ही वर्ष पूर्व अपनी अन्त्यावस्था में ऐसे ही शत्रु की प्रतीति की थी। उस का कहना है कि—

मस्तिष्क भी अपनी अग्रह एक ही है यह अपने में ही स्वर्ग को नर्क और नर्क को स्वर्ग बना सकता है।

मिस्टन के कथन के प्रत्यक्ष प्रतीक हैं नेपोलियन तथा हेल्म केसर। नेपोलियन को गौरव शक्ति तथा ऐश्वर्य वैसी से सभी बखुरें प्राप्य थीं किन्तु सामान्यतया कोई भी व्यक्ति कामना करता है। फिर भी उसने सेव्य हेल्मना में कहा कि "मैंने अपने जीवन के ७० दिन भी कभी सुखपूर्वक नहीं बिताए। इसके अंक विपरीत शरीर,

बहरी तथा गौरी हेल्थ क्लब का कहना है कि, "मेरे लिए जीवन अत्यन्त माहक बस्तु है।"

यदि मेरे जीवन की अर्थ शताब्दी न मुझ कुछ सिखाया है तो यह यह कि मान स्वयं ही अलग लिए धान्ति प्राप्त कर सकते हैं।"

मैं हमेशा के उन घण्टा को ही बुझा रहा हूँ जिन्हें उसने 'सेक्टरियायस' नामक निष्पत्त क अन्त में सिगा है "उत्पन्नैतिक विज्ञाप, किसी रोगी का स्वयं ही जाना देख में हृदि, विषुद मित्र का मिलना आदि कई अन्य बात पटनाएँ आरक्षी भावनाओं को उभारती हैं और आप ताचने म्मात हैं कि आप क अन्त िन निकट हैं, किन्तु ऐसा विश्वास कोरी धान्ति है। बात पटनाएँ आरका धान्ति नहीं हो सकती। यह केवल आपके अपने प्रयत्न से ही मिल सकती है। प्रसिद्ध स्टोडक दार्शनिक एरिकस्टेल्स न पतावनी देते हुए कहा कि हमें अपने शारीरिक जोड़ों और गिस्टियों से सुदृढता प्राप्त की इतनी अधिक चिन्ता न कर अपने गलत विचारों से विद घुगान की परबाह करनी चाहिए।

यद्यपि एरिकस्टेल्स ने यह बात उच्चैः शताब्दियोंपूर्व कही थी तथापि आधुनिक चिकित्सा-विज्ञान आज भी इस बात का अनुमोदन करता है। डॉ. जी. एन. बी. रोचिन्सने बताया कि जॉन्स होस्पिटल अस्पताल में मर्ती क्रिय गये प्रति वर्ष रोगियों में से चार मनावेगत्रय तनाव अथवा दबाव के कारण बीमार हुए थे। इन्द्रीय सम्बन्धी कष्टों के मूळ में भी मनावेगत्रय तनाव अथवा दबाव ही रहते हैं। अन्ततः उसने परिचित किया कि इन सब कष्टों क मूळ में जीवन तथा उसकी समस्याओं के प्रति हमारा अन्वेषित दृष्टिकोण है।

'मनुष्य को किसी पटना क पटने स इतना दुःख नहीं होता, जितना उठ पटनासम्बन्धी अपने विचारों से होता है - इस बात को मर्त क प्रसिद्ध दार्शनिक ने अपने जीवन क आन्ध क रूप में अज्ञाता था। बाद किसी भी पटना हो उनके सम्बन्ध में हमारे विचार लभया हमारे आत्म दृष्टिकोण पर निर्भर करते हैं।

मरा अभिप्राय क्या है? यह समझिए - मैं मानता हूँ कि हम की बृद्धता कहेगा कि जब आप कठिन परिस्थितियों में दुःख हो उठें तथा अवरतन तनाव की स्थिति में हों, उस समय अपनी दृष्ट्यागति द्वारा मानसिक धरणा का बदल दें। मैं आरक्षी बताऊँगा कि यह किस प्रकार सम्भव है। इसके लिए पहले यह कुछ पटना करना पड़े किन्तु यह तरीका सरल ही है।

विचिन्तन प्रेम की आ कि व्यावहारिक मनोविज्ञान के विज्ञेय है उक्ति है कि "समस्याना देना सम्भव है कि भावना के बाह ही किनासीकता की उद्घापना होती है। किन्तु बरतुन भावना तथा विदग्धता आप आप पम्मी है। दृष्ट्यागतिक के प्रयत्न निरन्तर में अधिक रहनेवाली इन विचारोंका को हम निर्बन्ध कर, बरोठ रूप में निरन्तर में न रहनेवाली भावनाओं को भी निर्बन्ध कर लेते हैं।

दूसरे शब्दों में - विक्टोरियम बेन्स का कथन है कि हम चाहे अपने मनोमार्थ को अपनी हृद हृष्टा-शक्ति द्वारा न बदल सके किन्तु अपनी किमाचीयता को अनस्य बदल सकते हैं। और जब हम अपनी किमाचीयता को बदल देते हैं तो भावना अपने आप ही बदल जाती है।

इस प्रकार अपने कथन को स्पष्ट करते हुए वे कहते हैं कि यदि आपकी प्रसन्नता विभीन हो गई है तो उसे पुनः प्राप्त करने का सहज मार्ग यह है कि आप अपने कर्म तथा चर्चन से प्रसन्नता का अमिनन श्रीविद्य जैसे कि आप में वे मान पहले से ही विद्यमान हों।

यह सरल उपाय आप कर देखिए। आपको कमाक नजर आएगा। एक बार आजमा कर देखिए। अपने चेहरे पर आकर्षक शीम्य तथा सहज मुस्कान बना श्रीविद्य, तनकर धीना फुला कर गीत गाईए; यदि गीत न गा सके तो सीटी ही बजाइए और यदि सीटी ही न बजा सके तो गुनगुना ही श्रीविद्य। ऐसा करने से आप को शीम ही पता चला जायगा कि विक्टोरियम बेन्स ने जो कहा था कि प्रसन्नता और आस्था का अमिनन करते समय विषाद और शिथलता का आपके पास फटकना असम्भव है, किन्तु सही है।

यह बात प्रकृति के कुछ नूतनत तथा में से एक है। जो हम सभी के जीवन में विकसल करतव दिला सकती है। कैम्ब्रिजोर्निया की एक महिला को मैं जानता हूँ, पर नाम नहीं बठाऊँगा। यदि उनको यह रहस्य माहूम होता तो श्रीवीस पर्य में ही वे अपनी विपत्तियों से मुक्तपय पा जातीं। वे विषया हैं और बूझ मी। वे प्रसन्न मान का अमिनन नहीं करतीं। उनसे पूछा जाय कि आप कैसी हैं! तो वे कहेंगी— ठीक हूँ। किन्तु उनके चेहरे के मास तथा उमकी बाधी की वेदना स्पष्ट रूप से बटाती है जैसे यह कह रही हैं—काथ। तुम मेरी विपदाओं को जानते। ऐसा जगता है कि वे आपको प्रसन्न देखकर आपकी मर्तना कर रही हों। सँकको जियो ऐसी हैं जो उनसे भी अधिक बुरी दशा में हैं। कम से कम, उनके विद्य तो उनके परि श्रीवन विषाद के विद्य काकी पूँची मी पीछे छोड़ गए हैं। इसके अतिरिक्त उनकी सन्तान मी विभाजित थी जो उन्हें रखने की सुविधा देती थी। फिर मी उनके चेहरेपर कक्ति ही मुस्कुराहट दिखाई देती है। उनकी शिकावत है कि उनके तीनो बामाद कंबल और स्वामी हैं। यद्यपि वे उनके परों में महीनों मोहमान बनकर रहती हैं तथापि उनको शिकावत है कि क्यकियों उन्हें कोई उपहार नहीं देती। बुपापे के विद्य अपनी पूँची को बड़ी लालचानी से बधा बधा कर वे स्वयं अपने तथा अपने अमार्गे परिवार के विद्य अमिशाप बन गई हैं। कितने दुःख की बात है! यदि वे प्याहती तो एक दुःखी एवं अप्रसन्न बूझ महिला न रहकर परिवार की एक माननीय एवं मोहमानन लक्ष्या बनकर रह सकती थी। और इसके विद्य उन्हें प्रसन्नता का अमिनन मान करने की आवश्यकता थी। उन्हें आविद्य था कि वे अपना स्नेह बूझों

पर सुरान का अभिनय करतीं किन्तु ऐसा न कर उम्हने अपने भारका कुत्सी एवं बर बना दिया ।

इन्डियाना अन्तगत खडसिटी की म्यारपी स्ट्रीट में १११५ वें मकान क एग जे रैम्बर्ड को में जानता हूँ । जे प्रसन्न भाव का अभिनय कर के ही आबतक शोषित हूँ । आज से इन वर्ष पूर्व भी पंगमर छात्र कुम्बर से बीमार थ । जब उतसे छुटकारा पाया ता नेकार्स्टिण के शिफार बन गय । (यह एक गुदे की बीमार है) उम्हान मुझ पठाया कि सभी तरह क डॉक्टरों का उम्हाने आबमा लिया था । परों तक कि वेही डॉक्टरों का भी । किन्तु कोई काम नहीं हुआ ।

कुछ समय बाद और व्याधिवा न उम्हें पर लिया । उनका रक्तचाप बढ़ गया । जे डॉक्टर क पास गये उत समय उनका रक्तचाप ११ सी बढ़े था । डाक्टर से कहा कि यह पाठक है इतलिय भण्डा हा कि जो कुछ हुम्हें करना हो सोमही कर ला ।

उतने कहा, मैं पर गया और मायूम किया कि बीने की कोई किरत पाकी तो नहीं है और तब अवन निपता से भूयें की समा पाचना की तथा अयताद पूर्ण बितन में दूब गया ।

मैंने सक्का कुत्सी बना दिया । मेरी पत्नी व परिवार क अन्य सदस्य भी कुत्सी हा गय और मैं स्वयं भी शिवाण से भर गया । एक हफते तक आत्ममत्तनि में रहने क बाद मैंन मन ही मन कहा — “ तुम मृतता का काम कर रहे हा । हा ठकता है मौत क आने में एक बय लग्य जाय । इतलिय बितने दिन जीना है प्रसन्नता से ही क्यों नहीं दिया जाय ?

मैंन बिता छान ही मुरझाम लगा और इत प्रकार व्यवहार करने लगा मालो कोई बात ही न हुई हो । यह मैं मानता हूँ कि आरम्भ में मुझ कुछ प्रयास करना पड़ा । किन्तु मैंने अपने को प्रसन्न रहने के लिय पाप्य किया और इत प्रकार आन परितनता को गुत्नी बना कर, स्वयं भी राहत का अनुभव करने लगा ।

मरा अभिनय पाठविक्रता में बरक गया । धीरे धीरे सुधार भी इत्ता गया । म सरय भर प्रसन्न हो रहन लगा ; मरा रक्तचाप सामान्य हो गया भर मैं जब भी जो रहा हूँ । यह तो नि अग ६ । ५ ५ ६ में निरन्तर अमरुता क पाठक विचारों में ही उम्हता रहता ता ६ ६ ६ ६ की अविभवाता काय सिद्ध हाती । मैंने जाने मानिक स्वयं को दगा कर दरार का स्वयं बनन का उपाय किया ।

इतलिय मैं आन भी दन्न करता हूँ— यदि कदा प्रसन्नता का आनन्द कदा कदा एवं सदागुण विचार, ज्यति क जीवन व रक्षा कर कछन है तो फिर क्ये ही बसा छान म ट कुत्सी का अवन किया जाय । हम कसे अवन क्ये की अमरुत एवं कुत्सी बनाएँ जब कि प्रसन्नता का आनन्द मात्र बरक हम मरुता दान कर सकत है ।

कई वर्ष पूर्व मैंने एक पुस्तक पढ़ी थी। जिसने मुझ पर असाधारण एवं अरुण प्रभाव डाला। इस पुस्तक का नाम था (As a man thinketh) 'एक ए मन धिकेय'। इसके लेखक थे जेम्स एल्न एल्सन। उन्होंने लिखा है कि "क्याकि एवं वस्तुओं का स्वरूप हमारे नदबन्धे हुए विचारों के अनुसार बदलता रहता है। यदि व्यक्ति अपने विचारों में आसूख परिवर्तन कर दे तो जीवन की मौलिक परिस्थितियों पर होनेवाले उस परिवर्तन के प्रभाव का हेल कर वह पक्षित पर जाए। मनुष्य को किसी भी वस्तु की प्राप्ति अपनी योग्यता के अनुसार होती है श्रुता के अनुसार नहीं। हमारे उद्देश्यों को साकार बनानेवाली दिव्य शक्ति हमारे अपने अन्दर ही है। इस शक्ति को हम आत्मा कहते हैं। मनुष्य का सीधे रूप में जो कुछ प्राप्त होता है वह उसके विचारों का ही परिणाम है। विचारों की उच्छता से ही प्रगति विजय एवं सफलता सम्भव है। उनको नीचा रख कर मनुष्य कमबोरे, दुःख एवं दुःखी बना रहता है।

मुण्डी बाईबल के अनुसार ब्रह्माने मनुष्य को इस विश्व पर शासन करने का अधिकार दिया। वह स्वयं में एक अद्वैत नियामक थी। पर मुझे तो ब्रह्मा के राज्य सम्बन्धी परमाधिकार्य की कामना नहीं है। मैं तो अपने भाव पर ही अपना अधिकार चाहता हूँ। मैं अपने विचारों, अपने मन अपने मस्तिष्क तथा अपनी भावनाओं पर अधिकार चाहता हूँ। मैं अपने व्यवहार और उसके द्वारा अन्य प्रतिक्रियाओं पर नियन्त्रण कर अपूर्ण अधिकार शक्ति प्राप्त कर सकता हूँ।

विश्विम जेम्स का कथन हमें स्मरण रखना चाहिए कि दुःखी व्यक्ति मन में मन की भावना की जगह संघर्ष की भावना को अपना कर, दुःख का सुख में बदल सकता है।

इसलिए आइये हम अपने सुख के लिए संघर्ष करें।

आइये हम सुख रत्नारामक विचारों की पीठिका पर अपना दैनिक कार्यक्रम बना कर उसकी सहायता से अपने सुख के लिए संघर्ष करें। हमारा हर दैनिक कार्य आज के संकल्प की पूर्ति के लिए होना चाहिए। संकल्प पूर्ति का वह कार्यक्रम इतना प्रेरक है कि मैंने इसकी शक्ति प्रतियों जेगों में बाँट दी है। आज से छठीस वर्ष पूर्व स्वर्गीय सीबिल एफ् पेटीज ने इसे लिखा था। यदि हम इस कार्यक्रम का अनुसरण करें तो हमारी अधिकांश पिठारें दूर हो जाएँ। तथा हमारा जीवन असीम आनन्द से भर उठे।

आज का संकल्प

१ आज मैं प्रसन्न रहूँगा। इब्राहिम लिंकन ने ठीक ही कहा है 'अधिकांश लोग अपनी मनोदशा के अनुसार ही प्रसन्न रहते हैं। सुख अपने में ही पटा है। कहीं बाहर नहीं।

२. आज मैं वर्तमान के अनुरूप रहने का प्रयास करूँगा। दूसरों को अपनी प्रत्यक्षप्रतिकार डालने का प्रयास नहीं करूँगा। अपने परिजनों अथवा सम्बन्धियों तथा अपने भाग्य को पथावत् स्वीकार कर, अपने का उनके अनुरूप टाँसूँगा।

३. आज मैं अपने शरीर को विद्वज्जत से रखूँगा। मैं व्यायाम करूँगा, शरीरकी रूग्णता करूँगा, इसका पोषण करूँगा, इसका निराकरण नहीं करूँगा, श्रमका अनुकरण नहीं करूँगा ताकि यह स्वस्थ बना रह कर मेरी उन्नति में सहायक हो सके।

४. आज मैं अपने मन को तबल बनाने का प्रयास करूँगा मैं उपयोगी बातें सीखूँगा, मैं अपने विचारों का मटकने नहीं दूँगा, मैं ऐसी सामग्री पढ़ूँगा जिसे प्रयत्न विना तथा एकामता ही आवश्यकता हो।

५. मैं अपने मन का तीन दिशाओं में नियंत्रित करूँगा, मैं किसी का मरना करूँगा, विविध जन्म के मुझसे क अनुसार सम्पन्न स्वल्प कम से कम दो काम ऐसे अथवा करूँगा जिन्हें करने का मन न हो।

६. आज मैं अपना स्वभाव अच्छा रखूँगा, सुन्दर टैगने का प्रयत्न करूँगा और अच्छे ज्ञानवाचक बन्ध पढ़ूँगा। धीरे बहूँगा और विनम्र बना रहूँगा दूसरों की प्रशंसा करने में उत्तर रहूँगा। किसी भी आलोचना नहीं करूँगा, किसी में दाप नहीं निकालूँगा, किसी को नियमित करने अथवा सुधारन का प्रयत्न नहीं करूँगा।

७. आज मैं वर्तमान समस्याओं का सुधान का प्रयत्न करूँगा। तथा जीवन ही सभी समस्याओं का एक साथ ह्रास में नहीं दूँगा। यदि मुझे जीवनभर कोई काम करने है तो बाद में मुझे मूर्छित करमगान ही क्यों न हो उन्हें बराबर बराबर पढ़ कर करता रहूँगा।

८. आज के लिए मैं अपना आपकम बनाऊँगा। हर पद में जो कुछ मैं करना चाहूँगा उस लिए दूँगा। पार में उतका पूरी तरह से पालन न भी कर लूँ। पर उस बनाऊँगा अथवा क्योंकि इसमें अस्वभाविकी और अनिर्णय ही अथवा बुर हो जायगी।

९. आज आपा पंदा में अपने आत्म के लिए रहूँगा। इस भाव पंदा में मैं परमात्मा के बारे में सोचूँगा ताकि अपने जीवन के विषय में अधिक अर्थवृद्धि प्राप्त कर लूँ।

१०. आज मैं निश्चय रहूँगा मैं शुभ और शान्ति प्राप्त करम प्यार करने तथा यह विधान करम में कि जिन्हें मैं प्यार करता हूँ वे भी मुझे प्यार करने देंगे नहीं रहूँगा।

यदि हम मन में शुभ छान्ति का विकास करना चाहें तो हमें इस नियम का पालन करना चाहिए—आत्मिक दृष्टि से हमें शान्ति तथा आध्यात्मिक विचारों में अथवा अथवा का अनुभव करे।

कई वर्षों पहले की बात है, एक रात मैं ब्रॉक्सटोन पार्क से गुजर रहा था। वृत्ते यात्रियों के साथ मैं बेवदार तथा अन्य वृत्तों के छुरसुट के सामनेवाले किबर्न पर बैठा था। एकाएक जिस पक्ष को देखने के लिए हम प्रतीक्षा कर रहे थे वही बंगला का आरंभ, एक मूरे रंग का रीछ रंगणियों के प्रकाश में आकर रतोई पर से भागे हुए कुबे करकट की खाने लगा। मंगर मार्टिनिन जो बंगला के अधिकारी थे, उठेजना व आहुरता के साथ यात्रियों का रीछ के विषय में जानकारी देने लगे। उन्होंने कहा कि भूरा रीछ भैसे तथा कादियाक जाति के रीछ को छोड़, पस्किनी संसार के अन्य किसी भी पक्ष को मत दे सकता है। फिर भी उस रात मैंने ऐसा कि उस मूरे रीछ ने एक अन्य पक्ष को भी उस बंगला से बाहर आने दिया तथा रोमनी के उबाळे में अपने साथ कुड़ा-करकट खाने दिया। वह पक्ष अमेरिका का एक बहरीष्म जानवर स्कंक था। रीछ वह मक्खी-मौलि जानता था कि वह स्कंक को अपने शक्तिशाली पंजे के एक झपाटे में नष्ट नहीं कर सकता। अनुभव ने उसे सिखा दिया कि ऐसा करने से कोई फायदा नहीं इसलिए उसने उसे नष्ट नहीं किया।

येरा भी ऐसा ही अनुभव रहा है। बचपन में मैं अपने कर्मपर काम करता था। मैंने एक स्कंक को मिलीरी की झाड़ियों में फँस लिया था। और आज प्रीस बनने के बाद भी मैंने इस न्युयॉर्क की पगडंडी पर कुछ ही पैरवाले मानव-स्कंक देखे हैं। अपने कुछ अनुभवों से मैं यह जानता हूँ कि मानव स्कंक और बंगली-स्कंक दोनों में से किसी एक को भी लेटना बेमत्कर नहीं होता।

जब हम अपने शत्रुओं से पुजा करते हैं तो उन्हें हम अपनी भूल, गीद, रक्तपाप स्वास्त्व तथा मुल पर हावी होने देते हैं। हमारे शत्रुओं को यदि यह बात हो जाय कि वे हमें दुःखी और तंग कर रहे हैं तथा वे हमारे साथ हानि पहुँचाने में हमारी ब्यवस्था कर रहे हैं तो वे प्रसन्नता से नाच उठें। हमारी पुजा, उन्हें थोड़ा नहीं पहुँचाती बल्कि वह हमारे जीवन को नर्क बना देती है।

‘स्वार्थी लोग यदि आप से अनुचित काम उठाने का प्रयत्न करें तो उनकी उपेक्षा कर दीजिए किन्तु जैसे के साथ तैसा करने का प्रयास न कीजिए। जब आप जैसे के साथ तैसा करते हैं तो अपने शत्रुको दुःखी करने के बजाय स्वयं दुःखी बन जाते हैं। ऐसा लगता है कि वह कथन किसी उच्च आदर्शवादी का है किन्तु ऐसी बात नहीं है वे शब्द निस्वार्थी के पुष्पि विभाग के एक बुलेटिन में प्रकाशित हुए थे।

जैसे के साथ तैसा करने में आपको कई प्रकार के दुःख हा सकता है। छाहक पत्रिकाके अनुसार इत प्रकार का व्यवहार मनुष्य के स्वास्त्व को नष्ट कर देता है। छाहक पत्रिका के अनुसार तनावपूना जीवन व्यतीत करने-वाले लोगों की ईर्ष्या जब पुरानी हो जाती है तो उतक पक्षस्वरूप असाध्य रक्त पाप एवं हृदय रोग की उत्पत्ति होती है।

अथ आन प्रभु इसा क कथन क महत्त्व का समझ गये हगि। उनका कहना था "भजन शयु म भी प्रेमभाव रखा।" उन्होंने यह बात फेबल नीतिशास्त्र की हरि म नहीं कही थी बल्कि बीतवीं सदी क लोगों क लोगों के निदान क रूप में कही थी— "शयुओं का बार बार उमा कर १। यह कर कर ईसा न कहा कि इस प्रकार का मान्यता कर रक्तचाप, हृदयरोग, उदररोग आदि अन्य कई व्याधियों में दूर रहा।"

हास ही में मर एक निम का हृदयरोम का पाठक दौरा पड़ा। उसके डॉक्टर न उसे बिलार पर लख रहने की सलाह दी और सावधान किया कि किसी भी परिस्थिति में शोष न करे। डॉक्टर जानते हैं कि यदि भागका हृदय कमजोर है तो धातु-का शोष भी भागक मात्र ल सकता है।

भाप क कारण ही कुछ बप पूर्व बासिगटन भन्तगत ग्याऊन क एक रेखां मानिक की मृत्यु हो गई थी। ग्याऊन क पुस्तिक विभाग क प्रमुख जरी स्वाटोट म एक पत्र में लिखा कि— 'कुछ बप हुए ग्यानक के एक डॉकि क मानिक न काप में भाकर अरने मात्र दे लिए। उम काप इसलिए भाया कि उतक रोगरूप में उत्तरी रक्षाही में से बीधी पीन की बिह की। डॉकि का मानिक इतना शोषी था कि उसने विलीक सफर उल रसाइव का पीछा किया और उठी भावेण में हृदय-गति क काम से बह मर गया। मरने पर भी बह भजन विलीक का बराबर हास में रबाण हुए था। कोमेजर में रिपोर्ट में बताया कि शोष के कारण उतक हृदय की गति बह मर आन मृत्यु हो गई।

इसा म शयुओं पर प्रेमभाव रखन क लिए कर कर परीक्ष में बह भी बताया कि धन्नी भावति को मुन्दर केम बनाया जाय। मैं कुछ ऐसी शिया का जानता हूँ किन्हीं भावति पूना क कारण फटार हो गई है। शरियां स मर गई है और बिहृत हो गय है। भजन हृदय की शमा रपा गया प्रम की भावनाओं में अरने पररे को किन्ना मुन्दर ब बना करनी है उतना अन्य किसी उपचार म नहीं। संसार क कमल गान्धर्वोरपास भी उतकी इस बात में शदायता नहीं कर सकते।

पना क कारण हम एसा सफर भाजन भी नहीं कर पात। बाहदम में इसी भाप का हम तरह समझाया है कि प्यार से शिश्य गण करमूक बना म शिश्ये गव परमत्त म अपिक शक्तिव समन है।

यदि हमारे शयुओं का पना एसा भाप कि उनक प्रति हमारी पूना हमें नह कर रही है यका रही है। हमारी भावति का शिहृत कर रही है हृदयगत बह रही है तथा हमारी शयु का कम कर रही है तो उनही बाटे शिष्य जाते।

यदि हम भजन शयु म प्यार न भी कर लेंगे तो कम म कम भाग्य भाप का ल कर। हमें भजन का इतना प्यार करना चाहिए कि हमारे शयु हमारे मुण रोगरूप तथा भावति पर बाध न हो सके।

शक्तपितर का कहना है कि शत्रु को शोक देने के लिए माइ को इतनी तेज न करो कि तुम स्वयं बच जाओ। शत्रुओं को बारम्बार समा कर देने की बात कह कर ईसा ने हमें ठोस व्यावसायिक शिक्षा दी है। उदाहरणार्थ मैं स्वीडन के उप्साळा नगर में चौबीस फ्रेडेगाटों के जॉर्ज रौना का पत्र प्रस्तुत करता हूँ। कई वर्षों तक जॉर्ज रौना वियना में पठनी थे। किन्तु द्वितीय महायुद्ध के दिनों में वे स्वीडन माय आये। उनके पास फूटी कोड़ी भी न थी और रोखगार की उन्हें सफल चसक थी। वे कई मापामों में लिखना फटना जानते थे। अतः उन्हें भाषा भी कि व्यावहारिक-निर्वाह करने वाली किसी फर्म में पत्र-लेखक का काम उन्हें मिल जायगा। अकिंमप फर्मों ने उन्हें लिख मेबा कि युद्ध के कारण उन्हें उनकी सेवाओं की आवश्यकता नहीं है। किन्तु अविष्य में यदि आवश्यकता हुई तो उनका प्यान रखा जायगा। पर एक व्यक्ति ने जॉर्ज रौना का लिखा— क्या तुम समझते हो कि मेरा व्यवहार सदा है। तुम गच्छी पर हो और मूल्य हा। मुझे किसी पत्र-लेखक की आवश्यकता नहीं। यदि मुझे आवश्यकता हुई तो मैं तुम्हें कम्पनी नहीं रखूँगा क्योंकि तुम्हें स्विस माया अच्छी तरह लिखनी नहीं आती। तुम्हारा यह पत्र गसतिबा से मरा पड़ा है।

बह जॉर्ज रौना ने यह पत्र पढ़ा तो ब श्रम से पागल हो उठे। क्या मैं स्विस माया लिखना नहीं जानता! बह आदमी समझता क्या है! स्वयं उसका पत्र लिखनी गसतियों से मरा पड़ा है! जॉर्ज रौना ने उस व्यक्ति को ऐसा पत्र लिखा कि बह उसे पढ़कर पील उठे। किन्तु फिर थोड़ा विचार किया—मैं कैसे कह सकता हूँ कि बह व्यक्ति गच्छत है! यद्यपि मैं स्विस माया फणी है किन्तु बह मेरी मातृमाया नहीं है। सम्भव है मैं गसतियों की हो और मैं उन्हें न जानता होऊँ। यदि मेरी गसतियों हो भी तो मुझे नौकरी पाने के लिए उस माया का परिश्रम से अध्ययन करना चाहिए। इस व्यक्ति ने सम्भवतः मेरा उपकार ही किया है। चारे उसका भाव्य उपकार करने का न खा हो। बह मछे ही मुझसे सहमत न हा किन्तु इससे उसके मेरे प्रति किए गये उपकार में कोई अन्तर नहीं पड़ता। इस लिए मैं उसे अपने पर किये गये उपकार के लिए बन्धन का पत्र लिखूँगा।

जॉर्ज रौना ने बह कटु पत्र पाइ कर फेक दिया तथा दूसरे पत्र में लिखा कि आपको किसी पत्र-लेखक की सेवाओं की आवश्यकता न होने पर भी मुझे पत्र लिखने का कष्ट करके आपने बड़ी कृपा की है। मुझे आपके फर्म सम्बन्धी अपनी गच्छत धारणा पर खेद है। पूछ-ताछ के बाद मुझे माहूम हुआ कि आप अपने क्षेत्र के प्रमुख व्यापारी हैं इसीलिए मैंने आपको पत्र लिखा। मैं अनजाने ही अपने पत्र में व्याकरण सम्बन्धी आ भूलें कर बीठा उसका मुझे खेद व परपाचाप है। अविष्य में मैं अध्ययन के साथ स्विस माया का अध्ययन करूँगा तथा अपनी भूलों को सुधारने का प्रयास करूँगा। आपने मुझे आत्मोन्नति का मार्ग दिखाया है उसके लिए मैं आपको बन्धनार देता हूँ।

कुछ ही दिन उपरन्त उस व्यक्ति का पत्र मिला। उन्हें मिलने बुलाया था। रोना बंदी गये और उन्हें नौकरी मिल गई। और रोना न स्वयं महसूस किया कि विनम्र उत्तर कोष का विहीन कर देता है।

दो सफ़ता है कि हम ऐसे सन्त पुत्र न हो कि अपने शत्रुओं का क्षमा कर दें। पर अपने गुण एवं रक्षारण्य के शिष्ट में हमें यादिए कि हम उन्हें क्षमा कर दें और मुग्ध नें। एता करना बड़ी बुद्धिमान्नी है। कंगसूशियस का मत है कि किसी के द्वारा मरना जाना अवघा किसी के अन्याय का शिकार होना स्वयं में इतना कटकर नहीं होता जितना कि उस बराबर मन ही मन पाठत रहना। एक बार मैंने जनरल आइसनहावर के पुत्र जॉन से पूछा क्या वे कभी अपनी सफ़ता या बराबर पनाए रखते हैं? उत्तर में उन्होंने बताया कि "जितनी जिन व्यक्तियों से मर सकते हैं उनका बार में सोच कर एक क्षम भी नष्ट नहीं करत।

एक पुत्रनी कहतान है ' जित व्यक्ति का शोष नहीं जाता वह मृग्य है। बुद्धिमान वह है जो शोष न करे। '

म्यूसाके के भूतपूर्व मयर विलियम जे. गनार की भी यही नीति थी। समाचार पत्रों में उनकी एक भाषाचना थी। एक सनकी ने ता गाली पना कर उनका प्रायः अन्त ही कर दिया दाता किन्तु भरतताम में मृत्यु से रोकप करते हुए भी उन्होंने कहा - राज माली है और मैं हर पटना का भूट कर प्रत्येक व्यक्ति का क्षमा कर देता हूँ। क्या ऐसा करना पर आदेशवादिया नहीं है? क्या यह अन्यायिक शीम्य एवं मधुर भाषरण नहीं? परि मात्र एका मानन है ता जननी के महान दायनिक और स्टडीस-इन पतिमित्रम के प्रत्येक धावनदोहर के मा पर ध्यान दीविए। दंपिनदोहर जीना का एक स्वयं और हु गद उपक्रम मानन है। शिष्ट उनका पारो भाव पूजा रहता था। फिर भी अपनी नेपार की गहरारो में न वे एक बार विता उठ - जे एक सम्मन दा किसी से बुगमनी न रवगा।

एक बार मैंने कनाट बन्धु का, जो ता राष्ट्रपिता - शिम्प, शॉर्टिंग कुरियर हार एक्सेप्ट और इमन - ए कलादकार से - पूछा क्या आप अपने शत्रुओं के भाषारों से कभी दुःखी होते हैं?

उत्तर में उन्होंने कहा " कारे व्यक्ति मुझ न ता दुःखी कर सकता है और न पीना रिगा सकता है। मैं उस पैसा कभी नहीं करत दूंगा।

परि हम पादें ९ कारे भी द, देने दुःखी मरी कर सकता भर न पीना ही रिगा सकता है।

गाइयो तथा पयार मेरी पीठ का ताइ सकत है पर गद मुझ पट नहीं बर्हुवा सकत।

जुगो न मानक मे प्रभु ईला के समान ही ध्यान शत्रुओं के द्वाी मी शत्रुता न रखतवान संतो की प्रीमामो के नामने भदा के टैरक बन्धु है। दिन प्रायः

आशुपन नैशनल पार्क में लड़े होकर 'एशिय केवस' नामक पातञ्जल्य विषय की अत्यन्त मनोरम पर्वतमाळाओं को देखा है। १२ अक्टूबर १९१५ में एक सन्त की तरह जर्मन फ़ाहरिंग रजाह की शिकार बननेवासी ब्रिटिश नर्स 'एशिय केवस' के सम्मान में इन पर्वतमाळाओं का नामकरण हुआ है। उसका होय केवस यही था कि उसने खोरी छिपे घायल प्रासिखी तथा अग्निही सैनिकों को अपने बौलिवन निवास में धरणा की। उन्हें छिन्नाया पिन्नाया और हॉलियु बब निकलने में उनकी सहायता की। जैसे ही अग्नि पादरी ने सैनिक फ़ाराएह की एक अग्निही कोठी में उसे मरने को तैयार करने के लिए प्रवेश किया एशिय केवस ने कहा "मेरे विचार से वेद्य-प्रेम के अलावा मेरे लिए यह भी आवश्यक है कि मैं किसी के प्रति भूषा तथा कद्रता की भावना न रखूँ।" उक्त शब्द आज भी कौसे तथा पत्पर में सुने हुए हैं। उस घटना के चार वर्ष बाद उसकी अस्थियों का ईस्तेष्य में स्थानान्तरण किया गया और बेस्ट निमिस्ट्र एजे में उसकी माद में प्रार्थनाएँ की गईं। आज भी उसकी एक प्रस्तर-प्रतिमा कम्पन की नैशनल पोर्ट्रेट गैलरी में लगी है। वह ईस्तेष्य की अमर इरिथियों की प्रतिमाओं में से एक है। इस महान आत्मा ने कहा था कि वेद्य-प्रेम के अलावा मेरे लिए यह भी आवश्यक है कि मैं किसी के प्रति भूषा एवं कद्रता की भावना न रखूँ।

अपने शत्रुओं को क्षमा करने तथा उन्हें मुक्त देने का एक निश्चित ढंग यह है कि हम स्वयं किसी महानतम शत्रु में क्या जाएँ ताकि मानापमान तथा शत्रुता का कोई महत्व ही न रहे और हम अपने ध्वेज की रंगान में एक कुछ भूख खाएँ। उदाहरणार्थ एक अत्यन्त नाटक्रीय घटना को ध्यानिए जो १९१८ में मिसिसिपी के जंगल में घटी थी। एक निर्दोष व्यक्ति को मृत्यु-दण्ड होने वाला था। एक काले शिक्षक एवं पादरी को अकारण ही मृत्युदण्ड दिया जानेवाला था। कुछ ही वर्ष पूर्व उक्त अरिन्त बॉन्स द्वारा स्थापित स्कूल को मैं देखने गया था। इस स्कूल का नाम था— 'गिन बुइल कन्ट्री स्कूल।' मैंने वहाँ के छात्रों के लम्बे मातल भी देखा था। वहाँ वेद्य में यह स्कूल प्रसिद्ध है। यह घटना जिसका मैं वर्णन कर रहा हूँ प्रथम विश्वयुद्ध के उत्तेजनापूर्ण दिनों में घटी थी। प्रथम मिसिसिपी में एक अफवाह फैल गई थी कि जर्मन लोग इन्डियनों को उकसा रहे हैं तथा उन्हें विद्रोह के लिए मजकूत हैं। बारीश ब्रिन्त निर्दोष था फिर भी उसपर यह अविभाग लगाया गया कि वह अपनी जाति की विद्रोह करम में सहायता करता है। गोरे लोगों के एक पसने चर्च के बाहर जाते जाते दक कर चर्च की चर्म घमा में अरिन्त ब्रिन्त का यह आह्वान गुना कि जीवन एक संग्राम है। अतः प्रत्येक इन्सी को अपने अस्तित्व एवं सद्गुणता के लिए सपर्य करने के लिए तैयार हो जाना चाहिए।

सच्चाई! इतिवार! बहुत हो गया! इस प्रकार नारे लगाते हुए मुकब बजोपर रात के अंधकार में निकल पड़े और एक मौड़ के रूप में चर्च में आक! उन्होंने प्रबन्ध के गल में कंठा हाटकर उस चर्च के पाहर एक मौख तक पसीया उसे

सकड़ियों के दर पर गड़ा किया और उसमें अंग लगा दी। इत प्रकार उसे वे जमान ही वाले थे कि कोई विस्मया—'मरने के पूर्व इसे अन्तिम सजा दे लेना है। माया क्या करन है।' अपने गळे में रस्सी का पंदा सज्जाने हुए सकड़ियां के दूरपर गड़ रोज्ज्य जलन करने जीवन और अपने उदरस्य के पार में प्रबन्धन किया।

१ ७ में खरिन्त जोरुत हुआवा विषयविद्यालय स स्नातक बना था। अपने उत्तम शरिप्र पांडिस तथा मंगैत वाग्मता के कारण वह छात्रों तथा विषय विद्यालय के संगीत-विभाग में बड़ा लोकप्रिय रहा। स्नातक बनने के बाद एक होटल मालिक ने नौकरी का प्रस्ताव रखात हुए उसे कहा कि मेरे व्यवसाय को ध्यानरिपत कर हा, पर उसने उसे ठुकरा दिया। एक फनी व्यक्ति ने उतकी संगीत विद्या के अध्ययन के लिए लख उठात का प्रस्ताव दिया, किन्तु उसन उस भी ठुकरा दिया; क्यों! इसलिय कि उत में एक स्वप्न का साकार करने की उत्कण्ट सातना थी। ठुकर ही बाशिगदन की जीवनी में उसे अपनी जाति के रीत तथा अधिष्ठित मान्यो को शिथिल बनाने के लिए अपने जीवन को अर्पित कर देने की प्रेरणा ही थी। अत वह इतिहास के अध्ययन विछड़े हुए प्रवेश में गया ज कि मिथिषिपी अन्तगत यकहन के पीब मीस उत्तर में था। वहीं उसने अन्टी पड़ी सात रुपये में गिरवी रख कर जंगल में स्थल लाता। एक बड़े वृष के टूंड में वह डेरक का काम छटा था। अब उसी मॉरेम्स को इसलिय मूसु दान दिया जा रहा था कि उसने अयद लाना और सकड़ियों का शिथिल करने के लिए संपन्न किया। उन्हें अच्छ किताब कारीगर रकारवे तथा परद नौकर फनम के लिए शिषा ही। उतने उन हुक तथा आक्रमक लोगों के सामम उन गां सागो का शिक्र दिया किन्तेने तिनै हुकन कम्प्री स्थल की रवानना करने में जमीन लकड़ी एवं लुभर तथा गाये दे कर उसकी लहायता की शक्ति वह करना प्रशिष्य काय पास लके। अब मॉरेम्स जलन स पूछा गया कि आरका उन ककिभाम पूना नहीं शनी शिरलै भावको जौनी पर लकड़ाने तथा जमा देने के विचारम लकड़ पर पनीटा ता उत्तर में उतने कहा "मैं अपने उदरस्य में ही रहना प्यगत रहता हूँ कि पूना करने के लिए मुझे समय नहीं मिलता। मैं अपने स भी अधिक मान्यता कायों के करने में लमा हुआ हूँ। लकड़न लमदन और पश्चात्त करने के लिए मर पास लनर करी। बाई भी व्यक्ति मुता पूना करने के लिए लक्ष्य कर, निरा नहीं लरता। अब मॉरेम्स जलन में लपार्ई तथा भावप्रानता स भाव कर लय के लिए हुकन म कर कर अपने उदरस्य की दुष्टि की ती भीड़ के लिये लमर पर लये। अत में भीड़ म म लक भरघात मम हुकन मीनर में कना— मैं लनाता हूँ ल पूना लकड कर रहा हूँ। मैं लन कर अमरीकनीको जनाता हूँ किन्ती लनई हुकने पति की है। ल भक्षता काम कर रहा है। हम लाली लर है। लीने लर लकडान के लपार लम लम ललनर देना लरिण।' उन लुने लकड १ भावने लने लकड कर लकड के लिये म लने लनर लनर लोय लरिण

सन्त हकड़े कर लिये। प्रत्येक व्यक्तिने जा उसे वहाँ पौसी पर लटकत हुए देखने के लिए भाया या कुछ न कुछ बहर दिया। उन्होंने यह उस व्यक्ति क लिए किया जिसने विने बुरह क्यूरी स्कूल की स्थापना की थी और जिसने कहा था कि 'मेरे पास विवाद तथा परभावता में पैसे के लिए समय नहीं है। और कोई भी व्यक्ति मुझ पुत्रा करने के लिए बाध्य कर अपने उद्देश्य से गिरा नहीं सकता।'

ऐपिकटेडल ने १९ वर्ष पूर्व कहा था कि हम जेठा करते हैं वैसा मरत है। माग्य हमें सदा ही किसी न किसी रूप में अपने दुष्कृत्यों का मूल्य चुका ने के लिए बाध्य करता है। उसका कहना था कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने दुष्कृत्यों का दण्ड भन्तव' भोगना ही पड़ता है। जा व्यक्ति इस बात का ध्यान रखेगा वह किसी सं नाराज न होगा, गार्मी-गर्मी नहीं करेगा, किसी को दोष नहीं देगा, किसी को उत्तेजित नहीं करेगा और किसी से घना भी नहीं करेगा।

अमेरिकन इतिहास में लिफ्टन को छोड़कर शायद काह भी व्यक्ति ऐसा नहीं हुआ जिससे जगों ने इतनी पुजा तथा शिराभ तथा इतना छल किया हो कि उ फिर् मी हर्नहम्स द्वारा लिखित जीवनी के अनुसार - लिफ्टन न कमी वृत्तों को भी अपने प्रति व्यस्त की गई माननाओं से नहीं भौका। उसका मानना था कि किसी अन्य व्यक्ति की तरह ही उनका शत्रु भी किसी काम को उतनी ही अच्छी तरह से कर सकता है। लिफ्टन की निन्दा करने बाध्य तथा व्यक्तिगत स्तर पर उनके साथ दुर्भ्यबहार करने बाध्य व्यक्ति भी यदि किसी ओहदे के लिए योग्य होता तो उस व्यक्ति को वह ओहदा देने में वे उतनी ही तत्परता दिखाते जितनी कि अपने मित्र के लिए। उन्होंने किसी भी व्यक्ति का ओहदे से हटाकर नहीं हटाना कि उससे उनका शत्रुता थी। जा वे उसे नापसन्द करते थे।

नेकरोसेन जीबार्ड तथा स्टेम्टन उन ध्वनितियों में से थे जा सुने आम लिफ्टन की आलोचना करते थे उसका अपमान करते थे। फिर् मी लिफ्टन ने उनका ऊँचे पर दिए। लिफ्टन के कानूनी सहायकार हर्नहार्न के अनुसार लिफ्टन का विचार था कि किसी भी व्यक्ति की किसी काम के करने न करने के कारण प्रतीता व्यवसाय निन्दा नहीं की जानी चाहिए क्योंकि कि हम सभी घटना-वक्र और परिस्थितियों की उपज हैं और बाधावरण संस्कार शिष्टा एवं स्वभाव के फायस हैं।

लिफ्टन का विचार शायद ठीक था। यदि हमको शिराभ में अपने शत्रु के समान ही घाटीरिक्त बौद्धिक एवं भाषात्मक विशेषताएँ मिली हो तथा जीवन का हमारे प्रति भी वही व्यवसाय रहा हो जो हमारे शत्रु के साथ था तो हम भी ठीक वही करेंगे जो उसने किया। हम उससे मित्र शायद कुछ नहीं कर सकते। क्सेरन्स डेटो कहा करते थे कि सब कुछ जानने का अर्थ है सब कुछ समझ लेना। और एकबार सब कुछ समझ लेने के बाद निर्णय अथवा निन्दा की गुंजाईश ही नहीं रहती। इसलिए हमें चाहिए कि हम अपने शत्रु से पुत्रा न कर उस पर दया करें और ईश्वर को फन्ववाद दें कि उसने हमें उतके जेठा नहीं बनाया। अपने शत्रु की

निन्दा करत तथा उसके प्रति विरोध और प्रतिष्ठाप की भावना रखने के बजाय हमें चाहिए कि हम उसके प्रति श्रद्धा, शौमनस्य, सहानुभूति और सहयोग की भावना रखें और उसके कल्याण के लिए प्रार्थना करें।

मेरे परिवार के सदस्य प्रत्येक रात प्रायना व वाइबल आदि का नियमित रूप से पाठ करत थे। मात्र भी मैं अपने पिता को मिसौरी व जॉर्जिया पर एकत्रित में प्रभु ईसा के शब्दों को सुनना शुरू हुआ मुनता हूँ। "अपने शत्रु पर प्रेमभाव रखना, जो तुम्हें घार दे टम बरदान है, जो तुमसे पूजा करे उसका भया करो जो इर्ष्यादय व्रमसे अनुचित काम उठाए तथा पीड़ा पहुँचाए उसके मने के लिए प्रार्थना करा। जो लोका कांटा पुंवे या ताका नू पूज" जब तक मनुष्य अपने ब्राह्मणोंका स्मरण करता रहेगा तब तक व व्रम निरन्तर उसके कानों में गूँजन रहेंगा।

मेरे पिता ने ईसा के इन शब्दों का अनुकरण करने का प्रयास किया था। इन शब्दों ने उन्हें बह पाण्डित्य मानविक शान्ति प्रदान की जिसके लिए प्रायः राजा-महाराजा भी तारमन हैं।

मन में मुग शान्ति का विकास करन के लिए इस वृत्त नियम पर ध्यान दीजिए - श्रीमे के साथ सेवा मन कीदिए, क्योंकि, इससे शत्रु के बजाय भावकी अधिक हानि उठानी पड़गी। जनस भाइतन हावर का अनुकरण कीजिए। जो व्यक्ति भार को पल्लव नहीं उठक विषय में साथ विचार कर एक पस भी नष्ट न कीदिए।



हाम ही में देखास व एक व्यापारी स में मिया था। वह बाप से नियमित रदा था। उतम कदा कि पन्द्रह मिनट फ बाद में आपसे अपन काप का काप बटाईगा और उगने बताया मी। वह पटना ग्यारह महीने पूव पर्य मी पर मात्र मी वह उसके कारण तिसमित्त रहा था। वृत्ती कोरें बात यह करता ही नहीं था। उतने अपने चौरास कर्मचारियों का बने दिनों के मीरु पर दस हजार डॉलर बलत फ रूप में दिव थे। प्रत्येक का सम्मग तीन हजार डॉलर मिले थे। पर किली में व्यक्तिने उस इस कृपा के लिए बन्ध्याद नहीं दिया। उतने बड़ी कटुता से कहा ' अब मैं उन्हें एक पाई भी नहीं दूँगा। '

"कर्मपूरणियस का कथन है कि कुछ व्यक्ति सदा विप स मरा रहता है। वह व्यक्ति मी विप स इतना मर गया था कि मुझ बन्धुता उत पर दया भा गई। वह साठ बरों का बूढा था। मैंने सोचा कि जीवन बीमा कम्पनियों द्वारा निधारित मौल्य आयु की दृष्टि से उत व्यक्ति की बीरद पन्द्रह बर की आयु दीय है और वह मर बरि जब उतका मास्य साप दे तब। फिर मी आयु के इन दीय बरों में से एक बर तो उतने बीती पटना पर बुन्धी होकर ही नष्ट कर दिया।

उसे बाहिए था कि कोप एवं आत्मग्लानि में उदफने के बजाय वह वृत्तों की कृतमता का कारण लाजता। सम्भव है उतने अपने कर्मचारियों से अधिक काम लिया हो और कम बेतन दिया हो। सम्भव है उन्होंने उत बोलस को उपहार और कृपा न मानकर अपना अधिकार माना हो। यह मी सम्भव है कि वह छिद्रान्नेपी रहा हो और उनकी पहुँच के इतना बाहर रहा हो कि उनका उसे बन्ध्याद देने जाने की क्षमता ही न हुई हो। यह मी सम्भव है कि उन्होंने सोचा हो कि उतने बानस इतलिए दिया है कि पैसा न करने पर मुनाफ का अधिकोप कर चुकने में सत्य जाता। लैर।

वृत्ती और वह मी सम्भव है कि कर्मचारी स्वार्थी अतन्व एवं कमीचे हो। बाहे जो हो इत बारे में मैं आपसे अधिक नहीं जानता किन्तु डॉक्टर सेम्मुअल के कथन के अनुसार इतना अवश्य जानता हूँ कि कृतकृता का गुण बने परिभ्रम के बाद विकसित होता है। सर्वसाधारण में वह गुण नहीं मिल सकता।

कहने का अर्थ यह कि इस व्यापारी ने वृत्तों से कृतकृता की आशा कर बुन्धद भूक की उतने मानव स्वभाव पर ध्यान नहीं दिया।

मान धीबिए आपने किसी व्यक्ति की जान बचाई था क्या आप अपना रसैये कि वह आपके प्रति कृतकृता आपन करे? सम्भव है आप ऐसी आशा करें मी। पर कई व्यक्ति ऐसे हैं किन्हीं कृतकृता नहीं मिली। सेम्मुअल छिबोकीज ने जो कि जब बनने के पूर्व एक प्रसिद्ध क्रिमिनल बन्धुके थे; अठहत्तर अपराधियों को मृत्यु दण्ड से बचाया था। किन्तु उन में से एक मी व्यक्ति पैसा न था जो सेम्मुअल छिबोकीज के

प्रति आमार प्रार्थित करने के लिए रुका हो अथवा बड़े दिनों क अक्सर पर उसे
 यमिनन्दन पत्र भेजा हा ।

ईसा न एक बार दस काड़ियों क पास मरे किन्तु उनमें से कबल एक न उनको
 फन्सपाद दिया और बह व्यक्ति या कन्त गृह । सब इसा न हाथ नौ म्पत्तियों के
 बारे में पूछा हा उन्हें बताया गया कि वे बिना आमार प्रार्थित किय ही वहाँ स
 मल गब है । अब मैं आपस एक प्रश्न पूछूंगा कि हमें क्या अस्सुरत है कि हम
 अरम छोटे हाट उपकारों क लिए फन्सपाद की आशा करें ? और ईसा के प्रति
 प्रार्थित आमार से भी अधिक आमार की इच्छा करें ।

और यदि यह आमार स्वयं वही को लेकर हा हा और भी बुरा । पामल
 एबाब ने मुझे बताया था कि एक पार उम्दने एक लम्बान्धी का मिठन बैक का स्वपा
 लट में ला दिया था अपरदस्त आपसि से बचाया था । एबाब न स्वयं बैक
 में रुकम जमा करा ही और उस अपराधियों क लिये बने मुषारण्ड में जाने स
 बसा लिया । क्या लम्बान्धी न उसका उपकार माना ? हाँ, कुछ समय तक क
 लिए । बाद में बह एबाब के रिश्कद हो गया, उस गादिबों दी, उस पर दोष
 मढ़ा और यह लप उठने उस व्यक्ति क प्रति किया मिठने उसे जल जाने से
 बचाया था । देना था उसका व्यवहार !

मान लीजिए आर अपने किसी लम्बान्धी का हल काम स्वयं से ही क्या
 आर भाया करेंगे कि बह आरका उपकार माने ? एम्दकारनेधी ने यही किया किन्तु
 यदि एम्दकारनेधी कुछ दिनों बाद कल से उठ कर आन हा उन्हें यह जानकर गरदा
 बका ध्यता कि यह लम्बान्धी उन्हें कल रहा है । इतलिए कि उठ बूदने तीन हजार
 हा ही पचास लाख रुपय बन-कस्याण के लिए दान कर दिए और उसके लिए
 केवल दस हाथ रुपये ही रहन दिए ।

देना ही देना है आउर मनुष्य प्रकृति ही ऐसी है और यह जीवन पपल
 बान मही लक्ष्मी इसलिये उस रसीकार ही क्यों न कर लिया जाय ! हम भी
 रोमन लक्ष्मण क अत्यन्त बुद्धिमान नागरिक मार्कसु आगेजियस की तरह यथापकारी
 क्या न हने । एक दिन उठन अरनी हापरी में निगा कि " मैं वेम व्यक्तिओं म
 सिर्जना आ बान्धी है आ रसीबी अरकारी तथा कृत्य है । किन्तु मुझे उनग
 मिठर कर्ष आन्वय तथा दु ग नही हागा क्यों कि मैं कर्म वेम मंगार की बसना
 नही करगा किन्ने वेम व्यक्ति न हा ।

ए हा कुछ बुद्धिमानों की बान भी हुई । हुई न ? यदि हम दूसरों की कृत्यता
 की कर बहदहा किने हा हा किमुका ! क्या यह हम मन्त्र रसाव का है
 भवसा मन्त्र रसाव क सिन्धु म हम ' अकल का ' हमें दूसरों म कृत्यता की
 कणा कभी ही मही पारिय । देना इतिहास कल एन क बाद दानकदा कृत्यता
 मि मी कय हा हमें आभर्य और प्रकृता ही हाँ, न कि दुःख ।

इस परिच्छेद में मैं वह बताने का प्रयत्न कर रहा हूँ कि, "उपकारों का मूलना मनुष्य का स्वभाव है अतः यदि हम दूसरों से कृतज्ञता की भाषा करेंगे तो हमें स्वयं ही सरदार्द मोक्ष सेना पड़ेगा।"

न्यूयार्क में एक महिला को मैं जानता हूँ जो सदैव अपने एकाकीपन की शिकायत करती रहती है। उसका कोई भी सम्बन्धी उसके पास नहीं फटकता और इसमें आश्चर्यकी बात नहीं क्योंकि यदि आप उसके पास जाते तो वह पंखों बेटी बेटी अपनी मस्तीजियों पर बन्दपन में किये गये उपकारों का विद्या आपको सुनाती रहेगी 'मैंने जबकि कठमाळा तथा लॉरी की बीमारियों में उनकी सेवा सुझा की, यहाँ तक शिक्षा-विद्याया एक को व्यावसायिक स्कूल में शिक्षा विचार्य और वृत्ती के लिए विचार होने तक पर की व्यवस्था कर दी।"

तो क्या कभी वे उसे मिठने नहीं आती? हाँ आती है पर कर्तव्य समझकर। किन्तु उन्हें उसके पास जाने में डर लगता है क्योंकि वे जानती है कि उन्हें पंखों उखी-सीधी बातें सुननी पड़ेगी और उनका सत्कार दुःखद उभारनों तथा बाल्य स्वप्ति की टंकी स्वासा से किया जायगा। अब यह महिला अपनी मस्तीजियों को अपने स मिठने-बुझने के लिए बाध्य नहीं कर सकती इतना समझ नहीं सकती, इसलिए अब वह हृदय रोग से पीड़ित होने का बहाना करती है ताकि वे उसे मजबूर मिठने आये।

तो क्या सम्भव ही उसे हृदय रोग है? हाँ डॉक्टरों का कहना है कि उसका विश्व कमबोर है और उसकी बढकने बड़ जाती है; किन्तु वे यह भी कहते हैं कि इससे उसको कोई कतरा नहीं है क्योंकि उत्तरी यह सारी बीमारी मानसिक है।

इस महिला को स्नेह तथा देख मास की आवश्यकता है पर वह इसे कृतज्ञता के रूप में चाहती है पर उसे वह कृतज्ञता और प्यार कभी भी प्राप्त नहीं होगा। क्योंकि वह उसे मोंगती है और उसे अपने अधिकार की वस्तु समझती है।

उस महिला के समान ही अन्य हजारों महिलाएँ हैं जो कृतज्ञता एकाकीपन एवं उपेक्षा के कारण गुस्ती हैं वे चाहती हैं कि उन्हें प्यार मिले किन्तु यह तभी सम्भव है जब वे उसकी मोंग छोड़ दें और प्रत्युपकार की भाषा न कर वृत्ती के प्रति अपना प्यार उँडेकती रहे।

यह बात अत्यावहारिक कायनिक और आदर्शवाद की बात नहीं। यह बसे विवेक की बात है। यह हमारे लिए बांझित सुख प्राप्त करने का सहज उपाय है। इसे इसका प्रत्यक्ष अनुभव है मैंने अपने कुटुम्ब में ही इसका क्रियान्वयन देखा है। स्वयं मेरे माता-पिता सुख के लिए दान देते थे—हम तीन वे सदा ही कर्म के बोझ से दूरे रहते थे। यद्यपि मेरे माता पिता गरीब थे तथापि वे इसीमें मैं कौशिक व्यपत्त के क्रिश्चियन होम को अनाथों के लिए बराबर रुपये मैका करते थे। उन्होंने उल अनाथा-लय को कभी नहीं देखा था। सम्भवतः किसी ने भी उल दान के लिए उन्हें पत्रवाद नहीं किया। हाँकि पत्र के द्वारा बन्ववाद अवश्य प्राप्त हो जाता था। फिर भी क्यों

को सदायता करते जो मुझ उन्हें सिखाया था वह उनके लिए अमूर्त या और वह मुझ उन्हें बिना मौमी, बिना आधा किये मिल जाता था।

मर विचार से मरे रिताजी भरलु के 'भार्य पुत्र' की परिभाषा में लर उतरत थे। भरलु का करना था कि "भार्य पुत्र वह है जिसका दूतों का उपचार करने में मुझ मिल और जो दूतों के उपचारों का प्रदान करने में लरा का अनुभव कर क्योंकि दूतों पर कृपा करना महानता का चोकर है किन्तु दूतों की कृपा प्राप्त करना हीनता का परिचायक है।

इन परिच्छद की दूतों मुख्य बात यह है कि, "मुझी बनने के लिए कृपणता और कृतमता का लक्षण छोड़कर मनुष्य आत्मानन्द के लिये इन करें।'

हरियों से माता-पिता संतान की कृतमता का लेकर फिर पुनत आए हैं। यही तक कि शोकनियर के मादक का एक पात्र राजा विरर भी करता है कि कृतम संतान बहुत दुःखगामी होती है। वह लर-दंश की पीड़ा से भी अधिक पीड़ा क्षयक होती है।

किन्तु बन्ध कृतक कैसे बनें, जब तक कि हम उन्हें सिगाएँ नहीं। कृतमता पाल की तरह नैतिक है जब कि कृतकता गुणाब की भीति लीकिक। उसे पालन पादिए, पाली और बेगलन पादिए, प्यार और मरक्षण पादिए। यदि हमारी संतान कृतम है तो दोष किसका! हमारा ही यदि हमने उन्हें दूतों के प्रति कृतमता प्रगट करना सिगाया ही नहीं तो हम उनसे कृतकता की आधा कैसे कर सकते हैं। मैं एक ऐस व्यक्ति का जानता हूँ जिसको अपने जीवन पुत्र की कृतमता से शिक्षापन है। वह व्यक्ति एक बॉक्स फेक्ट्री में नौकर था। एक नौ काठ समय मादपार से अधिक आय उठकी कमी कमर ही होती थी। उठन एक विपदा से विबाह किया था जिसने उस दरदा उपार निरक्षण कर भरन का लड़का का बलिष्ठ मैत्रम के लिए खोली किया था। अपनी इत आय में ही वह अपना कज भी पुरता और राशन, सिगाया ईंधन कपड़े आदि का खर्च भी पालता। पार पर तक वह कुर्सी की तरह बिना शिक्षापन काम करता रहा।

पर क्या तम यह सब काम के लिए कृतकता प्राप्त हुई! नहीं। उमकी पनी और लड़क, जो मुठ वह करता था उस माना अधिगार समकत था। उन्होंने कमी करना ही नहीं की कि वे अपने जीवन-र रिता के आमागी हैं। उमक मन में कमी उसे धन्यरत दन का विचार तक नहीं भाया।

हम किसका का! लड़कों का! हों। किन्तु की का लर उनम भी अधिक था। उन्हें छोटी आयुमें लड़का का कृतकता की भावनाओं से लाना लानाकर लमता। वह नहीं पाहती थी कि जीवन के आरम्भ में ही वे कृतकता के बगल का अनुभव करन लीं। धनः उनसे कमी यह करन का वह नहीं किया कि "मुझारा भीगता गिन किना उतर है कि उठन मुझे बॉक्स में अल्पतर करन के लिए कृतकता

ही।" इसके विपरीत उसने ऐसा क्लम अपनाया कि जो कुछ वह कर रहा है पोड़ा है।

उसका खयाल था कि वह बच्चों का बचाव कर रही है, किन्तु बलुता वर बच्चों में ऐसे विचार भर रही थी जैसे वे सब कुछ संसार के मत्प मँगते हों। वह एक कतरनाक विचार था क्योंकि आखिर उन लड़कों में से एक ने अपने मातािक से बपया उधार देने का प्रयास किया और खंड गया।

हमें स्मरण रखना चाहिए कि हमारे बच्चे जैसे ही बनेंगे जैसे हम उन्हें बनाएँ। उदाहरणार्थ मेरी मौसी विमोक्ष एलेक्जेंडर को धीबिए, जो मिनेपासिस के रय परिषदी मिमेटा पार्कने में रहती हैं। उनको अपने बच्चों की कृत्तहता के विषय में कमी कोई शिक्षावत नहीं करनी पड़ी। जब मैं छोटा था, मौसी विमोक्ष मेरी नानी का संवा ह्युया के लिए अपने घर से गईं। अपनी छात्र की भी उससे उछी प्रकार संवा सुभुया की थी। खान मी मैं भोंसे बन्द कर कल्पना करूं ता वे दो हृद मंत्रिभर्यै मौसी विमोक्ष के सेत क मकान में अख्य ताप्ती खिलाई देयी। क्या कमी मौसी विमोक्ष का उनसे कारण कोई कष्ट होता था ! हों होता था ! किन्तु उनके क्ल से कमी मी यह कह प्रकट नहीं हुआ। वे उन हृदामों को प्यार करती थी, उनका म्म रखती थी उन्हें सर भोंसे पर बिठाती थी। तथा उन्हें अपने ही घर में रखी हो बैसा अनुभव कराती थी। उन हृदामोंके अकावा पर मैं मौसी विमोक्ष के अपने कः बच्चे मी थे। उन्हें कमी विचार ही नहीं आया कि वे कोई विशेष एवं ममान कार्य कर रही हैं वा उन हृदामों को अपने घर में आभय देने क कारण प्रजया की पात्र हैं। उनके लिए वह कार्य स्वाभाविक, न्यायसंगत तथा अपनी कृति के अनुकूल था।

आज मौसी विमोक्ष कहीं हैं ! बीस बरों से वे विषया का जीवन बिता रही हैं और उनकी संतान में से पाँच अक ख्याने हो गये हैं। उन बच्चों की अपनी पाँच परस्थियाँ हैं और वे सभी मौसी को अपने अपने घर में काम रखने के लिए कसे आशुर रहते हैं। वे बच्चे उनका बड़ा सम्मान करते हैं। वे मौसी क साथ रहने के लिए तरसते हैं। क्या वे उपकार की भावना से ऐसा करते हैं ? नहीं। उनके हृदय में मौसी के प्रति असीम प्यार है। बचपन से ही वे सीधार्थ एवं मानव कल्या की भावनाओं के आठावरण में पसे थे इतलिए अब वे मौसी को प्यार करें तो आश्चर्य ही क्या !

वाक रक्षिय अपनी संतान में कृत्तहता की भावना का विकास करने के लिए आपका स्वयं कृत्त कनना पड़ेगा। वाक रक्षिये छोटी के बड़े कान होत हैं वे हमारी हर बात को ध्यान से सुनते हैं। बच्चों की उपरिपत्ति में कमी किसी क उपकार अयवा हवा की उपेक्षा न कीबिए। कमी यह न कबिए देखें न उठने क्रिठमठ के उपहार स्वय्य यह कैसा रही कपका मेजा है जैसे कोई साइन हा। उसने स्वयं हसे हुना है। एक पैसा मी तो उसे लार्थ नहीं करना पड़ा। बसिक बो कबिए,

“देना मेरी मंत्रीजी स्पू ने इस पनात में कितना समय लगाया हागा । कितनी झपटी है वह । ई न ! आज ही हमें उसे धन्यवाद-पत्र लिख देना चाहिए । ’ हमारे पत्र व्यवहार को देग कर पक्षे सहज ही में प्रशंसा करम तथा दाद देने की आन्त संभव भिगे ।

(क) कृतकृता से उत्पन्न चिंता का यद्यन फ रिए यह तीसरा नियम याद रखिए-कृतकृता के बारे में चिंता न कर हमें उमे स्वीकार कर लेना चाहिए । याद रखिए कि ईंता ने हम कोशिया का उपकार किया था । किन्तु फलम फल ने ही उसका धन्यवाद किया । कितनी कृतकृता दूसरों से ईंता का मिकी उस अधिक की भाषा हम क्यों करें !

(ख) हमें स्मरण रखना चाहिए कि दूसरों से कृतकृता की भाषा न कर कल्प भावमानम् के लिए दूसरों का उपकार करें इससे मुग्न मिळता है ।

(ग) ध्यान रखिए कि कृतकृता का गुण पैदा किया जाता है, इसलिये यदि हम अपनी संतान में कृतकृता का भाव भरना पाई वो उन्हें इसका सिध शिक्षा देनी हागी ।



हेरोल्ड एगोट को मैं बपों से जानता हूँ। मिथोरी अन्तर्गत वेब शहर के ८१४ दक्षिण मैडिसन एवेयू में वे रहते हैं। वे मेरी संस्था में परिषदाद् की व्यवस्था करते हैं। एक बार हम दोनों केन्सास शहर में मिले। उन्होंने मुझे मिथोरी में अपने बेस्टर के फार्म तक गाड़ी में पहुँचा दिया। जब हम गाड़ी में जा रहे थे मैंने उन्हें पूछा कि आप चिन्तामुक्त कैसे रहते हैं ? उत्तर में उन्होंने मुझे एक प्रेरक कथा सुनाई जिसे मैं कभी नहीं भूलूँगा।

उन्होंने मुझे बताया कि “पहले मैं बड़ा दुःखी रहा करता था किन्तु १९३४ के वसंत के दिनों की बात है। एक दिन सबेरे मैं वेब शहर की डोमरी स्ट्रीट से गुजर रहा था। वहीं मैंने जो दृश्य देखा उससे मेरी सारी चिन्ताओं मिट गईं। कुछही पक्षों में वह सारी घटना बंद गई। किन्तु उन पक्षों में मैंने बिठना सीखा उठना दस बपों में भी नहीं सीख सका। गठ दो बपों से मैं वेब शहर में फिराने की दुकान खोल रहा हूँ। इसके पूर्व मेरी सारी बचत खर्च हो गई थी और ऊपर से कर्म भी हो गया था। उक्त कर्म को चुकाने में मुझे सात वर्ष लगे। यह शनिवार का मुझे अपनी फिराने की दुकान भी बन्द कर देनी पड़ी और स्वायत्तियों तथा माहनर्ष बैंक से रुपया उधार लेने के लिए मठकना पड़ा ताकि मैं वह रुपया लेकर केन्सास नगर में रोजगार की खोज में जा सकूँ। मैं हारे हुए आदमी की तरह भटक रहा था। मेरी निष्ठा और संघर्ष—शक्ति निस्मिन् हो चुकी थी। एकाएक मैंने रास्ते में एक अर्पण स्पष्टि को देखा। वह पहिलीं वाले एक छक्की के तख्ते पर बैठा था और हाथों में छक्की के टुकड़े धिँए हुए उनके सहारे लड़क पर लड़का बसा जा रहा था। मैं उसे उस समय निष्ठा जब वह लड़क के मोह पर कुछ ठँका उठ कर दूधरी ओर के फुटपाथ पर खड़ने का प्रयत्न कर रहा था। जैसे ही उसल लड़की के तख्ते लक्षित अपने को उठाया उछकी निगाह मुझ पर पड़ी। मुझराते हुए उसने मेरा अभिवादन किया और बड़े उत्साह से कहा, किटना मुझलना समय है ! है न ! मैंने उसे देखा और मद्दएल किया कि उसके मुझाप्रले में मैं किटना लमूद हूँ। मेरे पाठ रोंगे हैं और मैं खस लकता हूँ। मैं आत्मन्यानि में डूब गया। नाथा—यदि वह स्पष्टि बिना रोंगे क प्रलभ एवं निष्ठाबल हो लकता है तो मैं रोंगेबाल्य दो कर भी षेठाकनो न बनूँ। मेरा उत्साह जुगुना हो गया। मुझ में आत्मनिष्ठा जमने लगी। पहिले मैंन स्वागरियों अथवा बैंक से ली ढालर ली लेने का विचार किया था किन्तु अब मैंन दो ली ढालर लने का लारल किया। मैंने उन्हें वद करने का निरलव किया था कि मैं केन्सास शहर का कर लौकरी के धिँए प्रयत्न करना चाहता हूँ। किन्तु अब मैंने निष्ठाक के लाल कहा कि केन्सास शहर न मैं नाररी करने जा रहा हूँ। मुझ कर्क भी मिम गया और लौकरी ली।

लम्पनि मैंने बायम्न के चीन पर कुछ लिख रकता है जिसे मैं प्रतिरिख शशी बनाने लमप पना हूँ। चीन पर लिख हुए वे शब्द हल प्रकार हैं।—

मैं दुःखी या इस लिए कि मेरे पढ़ने को मूले नहीं थे। पर गर्थ में एक एका जाहमी भी या त्रिसष्ट रींगे ही नहीं थीं।

मैंने एकबार एका रीपेन बेकर से पूछा कि जब आप अपने छात्रियों सहित प्रयाग मराठागर में एक सड़की क गद्दी की आरतकासीन नाव पर भटक रहे थे, तब जीवन की कानठी मरत्वपूर्ण बात आपने सीखी ? उत्तर में उन्होंने बताया कि "मिने यह सीखा कि जब तक आपके पास पैसे के लिए स्वच्छ पानी और खाने के लिए भाजन है, आपका अन्य किसी भी बात की शिकायत नहीं हानी चाहिए।"

दार्शनिकता में एक वैदिक अधिकारी के विषय में एक संत उपा बा। यह अधिकारी गाइसकनाथ पर पाबल हा गया था। गल में गोपी के दुकड़ के ल्या जाने के कारण उस लाल बर गूल बड़बाना पड़ा था। डॉक्टर से उठने लिए कर पूछा था-
 क्या मैं चौकंगा ?" डॉक्टर न कहा "हाँ" उठने दूसरी बार फिर सिल कर पूछा, "मैं बोल भी सकूंगा ?" डॉक्टर ने फिर हाँ कहा। तब उठने सिंगा, "फिर मैं स्वर्ण ही क्या पढा रहा हूँ। इस लिए भाव भी बिता छोड़ क्यों नहीं सोचते कि मैं स्वर्ण ही क्यों पढा रहा हूँ ? और तब भाव महसूस करेंगे कि आरका पढराना स्वर्ण है।

हमारे जीवन में नम्ब प्रतिष्ठत बातें सही होती हैं। केवल दस प्रतिष्ठत ही गलत होती हैं। यदि हमें सुखी रहना है तो उन नम्ब प्रतिष्ठत बातों पर ही ध्यान देकर उन दस प्रतिष्ठत गलत बातों का मुखा देना चाहिए और यदि इतक विपरीत विनित और दुःखी होना है या उबर मन का टिकार बनना है तो उन दस प्रतिष्ठत गलत बातों पर ध्यान देकर नम्बे प्रतिष्ठत सही बातों को हाइ देना चाहिए।

अन्वयम के समय के बहुत स गिरजापथों में आज भी सिंगा हुआ है कि "साधो और धन्यवाद हो" ये शब्द हमारे दिल में भी लुभे रहन चाहिए। किन बातों के लिए भाव कृतज्ञ हैं उन्हीं के बारे में चाहिए तथा अपने हाथ उपसम्प देगर्ष तथा बरदान के लिए मगदान को धन्यवाद दीजिए।

गविराल दूबल नामक पुस्तक के प्यरड ज्ञानापन रीसन्ड अधिकारी लालीय क मयल निरुणगारी लेखक थे। उन्हें इन संसार में देहा लेन का दुःख था। दुःख ही इन मापना के कारण अपने जम दिन पर व मानम मनाने और भूय रहत। भान नैरास्य के कारण ही यह पार निरुणगारी गाइसकनाथ मुगद आर उन्कना मयनओ बा स्वाम्यप्रणपनि शक्तिओं मानत थे तथा उनकी गणना पगत थे। व वष्य मौन और प्रसप्रता को मंगार के समय मुगद डॉक्टर मन्तव थे।

अन्ने अन्तर के अदूर्ष एवं अन्वय बेनकार ध्यान देकर हम डॉक्टर उताप की मगादे हर पक्षी प्राप्त कर सकत हैं। क्या भाव उतापे बरदा के बरने भगी निरुणगों का जीव करगे ? क्या भाव उतापे क बडा अन्नी भंगी गाने को तैवार ता करेगे ? क्या भाव अपने परिवार अन्ने बच्चों और अन्ने हाथ का सीरा

करें ! अपने उपर्युक्त समस्त बेमन पर विचार करिए और आप महसूस करें कि उन सभी नियामतों का आप संसार के किसी भी बेमन से सौदा नहीं कर सकते।

पर क्या सचमुच ही हम अपनी नियामतों की सराहना करते हैं ! नहीं ! घोषेद-हॉबल का कथन है कि हम सदैव अपने अमाव के सम्बंध में ही सोचा करते हैं। अपनी नियामतों के बारे में बहुत कम सोचते हैं। यह हमारा दुर्भाग्य है। संसार की छद्माइयों और बीमारियों में कितना दुःख नहीं कैलाश उठना हमारा इत मानना में फैलाया है।

इत मानना के कारण ही जोन पाळमर जैसा सदा प्रसन्न रहनेवाला व्यक्ति भी असंतुष्ट बूढ़ एवं दुःखी बन गया और उसकी सारी पहरस्वी नष्ट हो गई। मैं वह उन्हीं के शब्दों में कह रहा हूँ।

श्री पाळमर न्यूजर्सी अन्तर्गत टेबरतन क तीन सां उच्चीसवीं एवेन्सू में रहते हैं। अपनी परिस्थितियों का विवरण देते हुए उन्होंने बताया कि, वैदिक सेवा से निवृत्त होने के कुछ ही दिनों बाद मैंने अपने लिए पन्था शुरू किया और रत्न-दिन परिश्रम किया। काम मुचाक रूप से चल रहा था कि कठिनाइयों आरम्भ हुई। मुझे मशीनरी के पुर्बे तथा अन्य सामग्री उपलब्ध नहीं होती थी। पन्था बूटने का मय मुझे बराबर लगा रहता था। मैं इतना चिंतित रहता था कि बन्धी ही बूढ़ा हो गया और सुखी रहने लगा। अपनी इत वृथा का पता मुझे उठ समय नहीं था। किन्तु बाद में मैंने महसूस किया कि मेरी सुखी पहरस्वी नष्ट होने वाली है।

तब एक दिन मेरे पास काम करमेवाले एक विकलांग सिपाही ने मुझे कहा जॉन तुम्हें अपने आप पर शर्म आनी चाहिए। तुम ता ऐसी बात कर रहे हो जैसे कि संसार में तुम्ही एक दुःखी आदमी हो। यदि तुम्हें कुछ समय के लिए पन्था बन भी करना पड़े तो क्या हुआ ! जब परिस्थितियाँ सामान्य हो जाएँ तब फिर बात कर देना ! तुम में बहुत-सी ऐसी बातें हैं जिनके लिए तुम्हें अपने आपको कुछ किस्मत समझना चाहिए। फिर भी तुम सदैव बड़बड़ाते रहते हो। काश ! मैं तुम्हारी परिस्थिति में होता ! तुम मुझे क्या नहीं देखते ! मेरे एक हाथ है मेरा आधा बेहरा गोली बमने के कारण विकृत हो गया है फिर भी मैं कभी शिकायत नहीं करता। यदि तुमने बड़बड़ाना नहीं छाड़ा तो तुम्हारा यह पन्था तुम्हारा स्वास्थ्य, तुम्हारी पहरस्वी और तुम्हारे मित्र सब कोई तुमको छोड़ देंगे।

उत्तरी इत बातों मेरा दिमाग ठीक कर दिया। उन्होंने मुझे अपनी स्थिति का ज्ञान कराया। मैंने उसी समय निश्चय कर लिया कि मैं पूर्ववत् प्रसन्न चित्त रहने का प्रयत्न करूँगा, और बड़ी किया।

वृद्धि के नाम की मेरी एक महीना मित्र अपने अमाव में तदा चिंतित रहती थी। अपने पाठ जो कुछ है उसी में प्रसन्न रहना सीखने के पूर्व वह दुःख के जगारे पर लड़ी कांपती रहती थी।

बहुत पद पृथ काश्चित्ना विस्वविद्यालय क सुकृत औद्युर्नर्नविजय मे मे
 यत्किं क साय क्युक्था विना मीव रदा या। उतक नो धरं बार उष गहरा
 पस्का म्या। उन दिनों वह एरीजानिया भन्तगत टक्कोन मे रहती थी। उतने
 पानी बहानी मुनाय हुए कहा —

“मे अनक प्रभुभियो क ज्ञान मे वैसी हुई थी।” एरीजाना विस्वविद्यालय मे
 पाप भार संगीत संगीती थी मगर मे विद्विता लम्बनी व्यास्यनमासा का प्रबन्ध
 करती थी, अपने निवास स्थान डेब्र-विमेरोष मे संगीत समीक्षा की शिक्षा देती थी
 गया समापन रूप एवं गुदसवारी मे भाग लती थी। “एक दिन सवरे मुस माइम
 हुआ कि मे हृदयका की शिफार बन गई हूँ।” मुस काठ मार गया। डॉक्टर ने कहा
 ‘तुम्हें पूर एक बन तक विस्तर मे पढ़ पढ़ आराम करना होगा।’ उतन मुस
 पीरक नही बंधाया कि मे फिर से स्वस्थ और लयकत बन जाऊँगी। उतन उल्लासित
 नही किया।

मेम साया-एक बने तक विस्तर मे पढ़ पढ़े मे वैकार हा जाऊँगी, सायन मर
 भी जाऊँ। इन विचारों मे मुस भयभीत बन दिया। मुस यह राग क्यों हुआ ?
 मुसे लमी लडा कने मिली ? मेम एसा क्या किया था ? मे रोना और
 पीरती रही। दुर्गा और विद्रादी बन गई। पर डॉक्टर क आदेश के अनुसार
 विस्तर मे ही लोती रहती। मेरे एक पड़ोसी कछाकार भी रेडोस्क मे एक
 दिन मुस कहा कि, तुम एक बन तक विस्तर मे पढ़ रहना बडा दुःखदायी
 गमनायी हा किन्तु ऐसी राग नही है। तुम्हें इस अरग मे लानन विचारने का
 मनन मिलना और मनन आरका रहवान लकोगी। माने बाउ कुछ ही
 महीना मे तुम ज्ञान जीवन मे भक तक की गई आप्यामिक प्रगति स करी
 भक्ति प्रगति बन पाओगी। मन बीरक क साय मर्शन मूल्या का विदात बन
 का लान दिया। मे प्रेरणादायक पुस्तक पढ़न लगी। एक दिन एक रेडिवा
 डॉक्टर ने प्रकलित किया कि जा भारकी भावना मे है पनी दादर प्रगट हाता है।
 बहन भी मेम इस प्रकार के हाउ तुने है किन्तु इस दादर व शब्द मर मन मे पर कर
 दब। मेम निरपय किया कि मे बरी बात मानूँगी जिनम जैन की प्रेरणा मिले।
 और ऐम विचार लारण्य प्रकप्रता भी मुस क विचार ही हा लबन व। प्रत्येक लबन
 जगन क बाद मे अनन्य भाव को उन विधानों के बार मे लानन के लिए बाध्य
 करती जिनके कारण मे अनन्य भाव का गुण विरसन लनली थी। मे सायनी—नरी
 एक लोती बन्की है। मे देन लकनी हूँ मुन लकनी हूँ। रदियो पर क मुर संगीत का
 मनन लकनी हूँ। मेरे पन अधपन क निर लमप है, अगला भावन मुस मिलना
 है मरुत निवा की संगीत मुसे प्राप्त है भारि मा। इस प्रकार मे बहुत लम्ब
 रहने लगी। मर पन क निर दिव्य मन लग इन लिए दादर मे बरिन क लार
 रहन की एक लकनी लरवा ही जिनके अनुसार एक मिथिन लनन पर बरन एक
 ही लकनी मुस मे मिल लकता था।

उठ बाठ को मात्र नौ बर बीठ गय है और अब मैं सुख और धन जीवन व्यतीत करती हूँ। एक बर तक बिस्तर में पड़े रहने के कारण मैं ईश्वर का आमार मानती हूँ। ऐरीसोना में एक बर का भरा बह समय अत्यन्त बहुमूल्य एवं सुखदा रहा था। उन दिनों प्रत्येक तबरे में अपनी नियामतों का स्मरण करती थी। आज भी उठ आदत को मैंने क्यों भी त्यों बना रक्खा है। यह आदत मेरी अमूल्य निधि बन गई है। मुझे खेद है कि मृत्यु के मय से मयमौत होने क पूर्व मैंने यथार्थ नै चीना नहीं सीखा था।

खुसिस ब्लेक ने बड़ी बात सीखी जो डॉक्टर सेमूअल ब्रॉक्स न दी तो बरें पूर्व सीखी थी। उनके अनुसार "प्रत्येक बचना के उन्मुख पक्ष को देखने की भारत का मूल्य हजार रुपये बार्थिक से भी अधिक है।

प्यान रसिये ने शब्द किसी पेरोबर आत्मावादी के नहीं थे बल्कि उस व्यक्ति के थे जिसने जीवन के बीस वर्ष कुल भूल और गरीबी में काटे थे और अन्त में अत्यंत पुंग और पीढ़ी का प्रसिद्ध लेखक एवं लोकप्रिय प्रवक्ता बन गया था।

जेमन पियर्सनस रिम ने एक बहुत ही तत्व की बात कही है— 'जीवन का मुख्य श्रेय मनोवर्धित वस्तु की प्राप्ति एवं उसका उपयोग जाना चाहिए। जो व्यक्ति बुद्धिमान है वे ही उपसम्पन्न वस्तुओं का आनन्द उठा सकते हैं। यदि आप यह जानना चाहें कि खोई पर मैं रक्षाविधी धो कर भी रोमांचकारी अनुभव प्राप्त किया जा सकता है तो बोरिंगविच डाक द्वारा लिखित पुस्तक— 'आइ ब्रॉन्ड डु सी' पढ़िए। उसमें अपूर्व साहस का वर्णन है।

इस पुस्तक की मखिख लेखिका लगभग अर्ध शताब्दी तक अन्धी रही। उन्होने किन्ना है कि मेरे एक ही ऑल थी और वह मी ऊपर से इतनी डरती रहती थी कि मुझे ऑल की बाई तरफ के एक छोटेसे सुगन्ध में से देखना पड़ता था। पुस्तक को मुझे अपनी ऑल के बहुत निकट रक्खना पड़ता था और ऑल की बाई ओर बधिफ कोर देना पड़ता था।

किन्तु उसे दवा का पात्र बनना स्वीकार नहीं था। वह नहीं चाहती थी कि लोग उसे अपने से हीन समझें। बचपन में वह अपने मित्रों के साथ 'हॉफकोप कोक कोष्णा' चाहती थी किन्तु वह जमीनपर बनाये गये निधानों का नहीं देख पाई थी इसलिए जब सब बच्चे पर चले जाते वह जमीनपर सिरक सिरक कर अपनी ऑल को उन निधानों के बहुत समीप ले जाती और उन्हें पास से देखती। जमीन पर किये गये उन सारे निधानों को उसने समझ लिया और इस प्रकार बीड़ने क इस खेल में वह बहुत कुशल बन गई। पर पर बड़े अक्षरों की कितान पढ़ते हुए मैं वह उसे इतनी समीप रखती कि उसकी क्रीमिनी पुस्तक को चूने लगती! उलने कॉलेज से दो बीधियाँ प्राप्त कीं। मिनेसोटा विश्व विद्यालय से उलने ए बी की बीड़ी प्राप्त की और कोलम्बिया विश्वविद्यालय से एम ए की।

मिनसोटा अन्तगत स्पीनिबेरी के एक छोटे से गाँव में उसने अर्प्यापन काय शुरू किया और उसके बाद साठवें बाकाटा अन्तगत डिम्बोव्ठ-कास्स के ब्रायस्टना कॉलेज में साइंस एवं जनविज्ञान की प्राध्यापिका नियुक्त हुई। तेरह बरों तक वहाँ प्राध्यापिका रही। बाद पत्रिकाओं के क्लबों में भाग लेती तथा पुस्तकों एवं सभ्यता के सम्बन्ध में रेडियो से समीक्षा प्रसारित करती। उन्होंने किया है कि मेरे विभाग में पूर्णरूप से ज्ञान का मय सदा बना रहता था। इस मय से मुझे जाने के लिए मैंने अपने जीवन के प्रति उम्मात्र एवं आनन्द का स्मरणनाया। सन् १९४३ में जब वह बापन बरें की थी एक अमत्कारपूर्ण घटना घटी। प्रविद्ध मेवांसिलनिक में उसका ऑगरेण्डन हुआ और वह परल सं अपिच अच्छी तरह से बेगने लगी।

उत्तरक सम्मने एक वर्षान, माइक एवं बरल परल पूर्ण संसार निगर उठा। उस के लिये अब रसाई पर में रक्षाविषीं धाना भी एक सामान्यक अनुभव बन गया। उन्होंने लिखा है कि " मैं कदाई और बनना में सफ़द हाग से ललने लगती अर्से हाप उनमें बुबो बेती और छार छारे बुबुदो का हावों में मर सर्ती और उग्टे प्रकाश में रग कर इन्द्र धनुष के सतंगी हरप का आनन्द उठाती।

बाद पने विभागल के बीच उड़ती हुई उन स्वरा चिह्नियों का आ आनन्द जान एवं भूरे रँगों को पद फड़ाती हुई उड़ती थी रसाई पर की खिड़की से देखती।

उन बुबुदो तथा चिह्नियाभा को बेग कर उसे ऐसा आध्यामिक आनन्द प्राप्त होता था कि उसने पुस्तक के अन्त में लिखा है कि " इ मनु इस आनन्द के लिए मैं मुझे बारबार बन्धना" पंती हूँ।

जब साइंस तरवरिषीं धाने हुए पन्ती के बुबुदो में इन्द्र धनुष्य के रंग और विभागल के बीच उड़ती हुई स्वेरी चिह्नियों का इग्न लक्षण के कारण भी ईशा को बन्धना।

इस हरम अन्ती साइंस कि फंडन पर मीन्स के सम्बन्धन म रहकर भी हम उनके आनन्द का उगभग करने म पबित रहन है।

परि आप बिना मुक्त हाकर जीना चाहन है ता इस चौध नियम पर ध्यान लिये — अगन बरदानो का पाद रक्षिण और कर्त्तनाईचो का मुक्त रीक्षिण।

अपने माप को पहचानिये और जो आप हैं वही बने रहिये। प्यान रखिए कि इस बरती पर अपनी छानी के माप अकेल हैं।

मेरे पास उत्तरी फोटोसिना मॉडल्ट एरी की भीमती एडिथ एस्सेड का एक पत्र है। उस पत्र में उन्होंने लिखा है कि "बचपन में मैं अत्यन्त मायुक्त एवं शर्मिली थी, मैं काफ़ी मोटी थी और अपने कपड़ों के कारण तो और भी खूबकाब छाठी थी। मेरी माँ पुराने लयामों की थी इसलिए कपड़ों को मुन्दर रंग से सिछपाना मेरी सूरतता की बात समझती थी।" उसका कहना था कि 'शोका बन्न पकटा है और रंग बन्न फटका है।' अपने इसी सिद्धान्त के अनुसार वह मेरी पोशाक बनवाती। अपने बेहंग कपड़ों के कारण मैं कमी पार्टियों में भी नहीं जाती और न किसी प्रकार का मनोरंजन करती। स्कूल में भी अन्य बच्चों के साथ वाक्य प्रवृत्तियों एवं लक-कूट में मग्न नहीं लेती थी। अक्सर साचती कि मैं सबसे निराश्री हूँ और मेरी कोई भी अपेक्षा नहीं रखता।

बड़ी होने पर भी मेरा विवाह ऐसे व्यक्ति से हुआ जो अबस्था में मुझसे कई वर्ष बड़ा था। मुझमें कोई परिवर्तन नहीं हुआ मेरी सगुराछ के छोय प्रशिक्षा एवं आत्म-विश्वास वाले सोय थे। वह पुराना अच्छी से अच्छी बहू क सोय था, किन्तु मैं वैसी नहीं थी। मैंने उन लोगों के समान बनने की बहुत काशिश की किन्तु स्वयं। जो एवो वे मुझे अपने इतरे से बाहर अपने का प्रयत्न करत एवो एवो मैं अधिक से अधिक अपने बरे में बंपती जाती। मैं निरस्ताही एवं श्रेणी बन गई और अपने सभी मित्रों से दूर रहने लगी। मेरी मानसिक अबस्था इतनी खराब हो गई थी कि दरवाजे की घंटी की टनटनाहट भी मुझे मयभीत कर देती थी। जीवन की अछकड़ाता मुझ पर इतनी शारी थी कि मुझे हर बार डर लगा रहता था कि कहीं मेरा पति मेरी कमचोरी को न जान से। इसलिए जब कभी हम बाहर के लोगों के साथ होते मैं प्रयत्न बिच रहने का प्रयास करती और अपने इस अमिन्न को बहुत बड़ा बड़ा कर कर जाती। अपनी इत कृमिमता को मैं जानती थी और कई दिनों तक इती को लेकर बहुत दुःखी बनी रही। अंत में एक दिन मैं इतनी निराश हो गई कि मुझे जीने में कोई छार नजर नहीं आया और आत्महत्या की बात सोचने लगी।

इस निराश की का जीवन कैसे बरका।

भीमती एस्सेड ने बताया कि एक साधारण-सी बात ने मेरे जीवन को बदल दिया। एक दिन मेरी सास मुझे कता रही थी कि कित्त प्रकार उन्होंने अपने बच्चों का कानून पकन किया। मेरी सासने कहा, 'मैंने सदा इस बात पर जोर दिया कि चाहे कुछ भी हो मेरे बच्चे अपनी स्वामासिकता का न छोड़ें और वे अपनी स्वामासिकता में ही रहे।' सास के इन शब्दों ने मेरे जीवन को बदल दिया। तत्काल ही मैंने समझ लिया कि मेरी नितामोंका मुख्य कारण वह था कि मैं अपने मापको ऐसे लीचे में डालना चाहती थी कित्तके अनुरूप मैं नहीं थी।

“मैंने अपने स्वामाधिक मन में रहना आरम्भ किया। अपने व्यक्तित्व का अध्ययन करने तथा मैं क्या हूँ, वह ज्ञान का प्रयास किया। मैं अपनी सभी अप्पटी बातों का अध्ययन किया। रंगों तथा रहन सहन के तरीकों का अध्ययन किया। मैं यही ही पाशाक पहनने लगी जा मेरे विचारों से मुक्त घामा होती थी। मैंने मित्र बनाना आरम्भ किया। सबसे पहले मैंने एक छोटी सी संस्था में प्रवेश किया जहाँ मुझे कुछ काम का काम सौंपा गया। प्रथम तो मैं भय के मारे पत्रा उठी किन्तु धीमे धीमे मैं उक्त कार्यक्रम में जोरती गई मेरी क्षमता बढ़ती गई। पूर्ण सफलता पाने में मुझे समय अवश्य लगा किन्तु मात्र मैं आशा से अधिक खुशी हूँ। अपने वर्षों का स्वल्प पाठन करने समय मैं उन्हें सदा बड़ी शिक्षा देती हूँ जिसे मैंने कट्ट अनुभवों के बाद प्राप्त किया है। मैं उन्हें कहती हूँ कुछ भी हा, बही बने रहा आ तुम हा।

डॉक्टर जॉन्स गार्डन गीक का कहना है कि अपनी स्वामाधिकता का स्वीकार करने की समस्या इतिहास की तरह बहुत पुरानी है और मानव जीवन की तरह ही विश्वव्यापी थी। मात्र के अनेक स्नायु रोगों एवं मनाप्रियियों का मूल कारण यह है कि हम अपनी स्वामाधिकता को स्वीकार नहीं करते। एन्नीबे पाट्रीम बाल शिक्षा पर तरह पुस्तकें तथा हजारों अन्य परिभाषाओं में मिल है। उनका कहना है कि, “अपनी स्वामाधिकता से निश्चिन्त और बननेवाले व्यक्ति के समान दुःखी व्यक्ति अन्य कार्य नहीं होता।

अपने स्वभाव से निश्चिन्त बनने की यह प्रवृत्ति राष्ट्रीयस्तर में विशेष रूप से तर उदाहरण है। राष्ट्रीयस्तर के एक प्रसिद्ध निदेशक का कहना है कि नए अमिनिताओं का उनकी स्वामाधिकता में जाना उनका लिए सबसे बड़ा तराद है। वे या तो अपना दर्जा की नज़र करेंगे या बसके गेबल की और वह भी बड़े मर दंग से। जम्बुज उन्हें अक्षर बड़ा करता है कि “बनना को जाना टनर तथा बसके गेबल के अभिनय की शीर्षी मिल चुकी है वह अब कुछ नहीं बग्न रेगना पारती है।

गुट बार्ड गिरडर बिजल तथा जार डूम ही बेल टॉम्स ग्रेग वाम निचों का निदेशन करने के पूर्व कामचुड़न करे वने स्वागती कट्टों में इतलिए पिताम कि ब बरी में अनुभव प्राप्त कर सन्त परनादितीर का विकास कर लें। उक्तका कहना है कि निराना मेंजार तथा व्यपसाय जगत में एक ही से सिद्धान्त लागू होते हैं। मन नज़रपी बनकर या रह जाना बन कर कार्य बाम नहीं कर सकत। आ व्यक्ति स्वामाधिक स्वयं का प्रयास करे उस निश्चिन्त जगत में नहीं लेम में ही भया है।

हामरी में 'नाज़रवीरकुम भौरस कामनि के इण्डियनस्टेड शायरकर वाम बहान्त का मैंने पूछा था कि नौररी के लिए प्रार्थना पत्र देन कथय लेम कथने बरी लागी कर्ने करत है। इस कथय में उन्हें अप्पटी मानकारी जाना स्वामाधिक है कथि ब कथ हजार म भी अधिक नौररी हैदने वाले लागी का इण्डियन से पुक है और उग्नेन निश्चिन्त बेश ट गट ही ब' नामक पुस्तक में लिखी है। उक्त म उग्नेन बताता कि मावरी हैदने कथ लेम कथम बरी लागी दर करत है

कि वे अपनी स्वामयिकता में नहीं रहते। निःसंकोच एवं स्पष्टवादि होने का बड़ा प्रयास व ऐसे उत्तर देने का प्रयास करते हैं जिन्हें वे चाहते हैं। हम पसंद करते हैं। किन्तु इससे काम नहीं बनता क्योंकि कोई भी व्यक्ति अस्वामयिकता को पसंद नहीं करता और न कोई जाही सिक्के को ही स्वीकार करता है।

एक कन्डक्टर की स्पर्शिका का यह शिक्षा बड़ी कठिनाईवाँ देखने का बार मिली। वह एक गाइका बनना चाहती थी। किन्तु उसके चेहरे की भाविति उतक लिए अभिशाप बन गई। उसका मुँह बड़ा था और दाँत निकले हुए थे। मूखी के ग्राहक कम्ब में जब उसने पहले पहल गाया तो ऊपर के होठ को नीचा करके निकले हुए दाँतों को ढकने का प्रयास किया। उसका वह प्रयास मसौका बन गया और उसकी अकफलाता निरिचत हो गई।

किन्तु उस नाइट कम्ब में एक व्यक्ति ने उस स्पर्शिका को गाते हुए सुना था। उसने सोचा कि इतक स्पर्शिका में संगीत प्रतिभा है और उसने उसे स्पष्ट धम्मा में कर दिया कि मैंने तुम्हारा गाना सुना है और मैं यह भी जानता हूँ कि गाते समय तुम किस बात को छिपाने का प्रयत्न करती हो। तुम्हें अपने निकले हुए दाँतों से धर्म लगाती है। स्पर्शिका यह सुनकर उलझन में पड़ गई। किन्तु वह व्यक्ति कहता गया। उसने कहा कि, 'निकले दाँत होना कोई अपराध नहीं है। उन्हें छिपाने की कमी कोशिश मत करो अपना मुँह पूरी तरह से लोखो और जब बोला वह जानें कि तुम्हें दाँतों का कारण धर्म नहीं आती तो तुम से स्नेह करेंगे। इतक अजस यह भी सम्भव है कि बिन दाँतों को तुम छिपाने का प्रयत्न करती हो वे ही तुम्हारे लिए बरदान बन जाएँ।

कारा देखी ने यह सच्चाई मान ली और उसने दाँतों की परवाह करना छोड़ दिया। उत दिन से वह केवल अपने बोठाओं का ध्यान रखने लगी। और अपने मुँह को पूरी तरह से लोख कर इतने उत्साह और आनन्द से गाती कि कुछ दिनों बाद वह एक प्रसिद्ध पार्लर गाइका और रेडियो कम्पकटर बन गई। यहाँ तक कि अब कई अन्य नकलशी भी उसकी नकल करते नजर आते हैं।

एक बार प्रसिद्ध विभिन्न वेम्स उन लोगों के बारे में बता रहे थे कि हमें अपने को कमी नहीं पहचानना। उनका कहना था कि औसतन मनुष्य अपने में निहित केवल दस प्रतिशत मानसिक शक्तियों का ही विकास कर पाया है। हमें क्या होना चाहिए, इस दृष्टि से हम पूरे तब्रग नहीं हैं। हम अपनी शारीरिक और मानसिक शक्तियों का बहुत कम उपयोग करते हैं। व्यापक दृष्टि से देखा जाय तो मनुष्य अपनी सीमाओं में भी पूर्णतया विकसित नहीं है। उसमें अनेक प्रकार की शक्तियाँ हैं। बिनका पूरा पूरा उपयोग करने में यह तदा ही असकल रहा है।

हममें भी व तमी शक्तियाँ पूरी मात्रा में हैं। इसलिए वृत्तों की बटावटी नहीं कर लकने की चिन्ता में हमें एक क्षण भी नष्ट नहीं करना चाहिए। अपनी लान्नी क हम इस संसार में एक ही हैं और हमारे जैसा इस संसार में न कमी कोई दुमा और

न करी होगा। हम अपने माता-पिता की संतान हैं तथा उनकी प्रवृत्तियों, उनका संस्कार एवं गुण भवगुण हमको मिले हैं। आरमं सनदीस्य के अनुसार प्रत्येक कामधाम में विभिन्न जनन-रूप होते हैं केवल एक जनन-रूप ही व्यक्ति की तारीफ़ जीवन प्राप्त करने को कार्य है। मनुष्य का निर्माण विभिन्न ढंग से होता है। एक ही माता पिता से उत्पन्न पाँचे हजारों माई-बाहन क्यों न हों वे एक दूसरे से विस्तृत भिन्न होंगे। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है, कल्पना की बात नहीं। यदि आज इस सम्बन्ध में और अधिक जानकारी चाहिए तो तार्पतनिक पुस्तकालय में माफ़र एम्प्रेन्ड मनपीन्ड की 'गूण्ड इरीडिय' नामक पुस्तक पढ़िय।

मैं आपका अपनी स्वामाधिकता में रहने की बात विदबात क साथ इसलिये करता हूँ कि मैं इस बहुत ही गम्भीर बात समझता हूँ। मैं जो कुछ कर रहा हूँ वह बुगद एवं श्रीमती अनुभवा के आधार पर कर रहा हूँ। इसी विषय पर एक दूरस्थ लीत्रिए "जब मैं मिथीरी क बान क तैतो को छोड़ पदम दण म्यूपाक में भाषा तब मैंने अमरिचन एकडेमी ऑफ़ डामस्टिक आर्ट्स में प्रथम लिखा। मैं अभिनेता बनना चाहता था। मैं इस धनको मुगम सरस और निरिचन सिन् हेनेगस्य धन समझता था। मुझे समता में नहीं आता था कि उस्ताही माग हजारा की संख्या में इस धन का क्यों नहीं अपनाते। मरी वाबना यह थी कि उक्त समय क जॉन ड्यू बोस्टर देगहन तथा आरिस स्विनर जैसे प्रसिद्ध अभिनेताओं की सहायता एवं शिक्षा अभ्यपन करूँ। मैंने ताषा कि मैं उन सभी प्रसिद्ध अभिनेताओं की शिक्षिताओं का अनुकरण कर अपने में उन गुणों का सुन्दर एवं सरस सम्बन्ध करूँ। किन्तु मूलतःपूण य मर व विषार। दूसरे लोगों की नकल करने में मैंने जीवन क कई बर नष्ट कर दिए और तब करी जाकर मुझमें यह विवेक बगा कि मुझ परी बनना है या मैं हूँ।

इस अनुभव में मुझे शिक्षा दान कर लेनी चाहिए थी किन्तु ऐसा हुआ नहीं। मुझे इस शिक्षा का नय निर म र्जितना पड़ा। उक्त क कुछ बरें पश्चात् मैंने तारतनिक पत्रपत्र पर स्यारगतिक गणों के लिये एक सर्वोत्तम पुस्तक लिखना का विषार किया। मैं एक ऐसी पुस्तक लिखना चाहता था जैसी अथ तक किसी में नहीं मिली। यह पुस्तक लिखन समय भी मेरा मन में बड़ी मूलतःपूर्व विचार य ता अभिनय संगने क समय य। मैंने बहुत से लेखकों क विषागो का एक पुस्तक रूप में संकलित कर देने का विषार किया। इन विचार स कि ऐसी पुस्तक शान्त में पून हाई मैंने जनकगुता पर र्जितना पुस्तके इच्छा की और उनक विषागो क अनुशील बनाने में यह कर रिया किया। किन्तु अन्ततः मुझे लगा कि इन बर में मैं बड़ी मूलतः कर रहा हूँ या पदम की थी। दूसरे व्यक्तियों क विषागो की यह विषागो जो मैंने पचाई थी वह बड़ी बेमूल थी। उक्त में इतनी बुद्धिमत्ता स्प- म्पारतीनता की कि कार्य भी व्यवहापी उम पन्ने का कभी कर नहीं करता। इसलिये मैंने उक्त बर के उक्त काम को रती की रोचकी में र्जित किया आज मय निर म लिखता

शुरू किया। इस बार मैंने सोचा कि, 'मुझे अपने सारे दोषों एवं सीमाओं के साथ चेककरनेगी घने रहना है। मैं कोई अन्य नहीं बन सकता।' इस तरह मैंने भानमति का पिटाया होने का प्रयास करना छाड़ दिया। मैंने काम करने पर रुक कर भी और सब से पहले वही काम किया जो मुझे करना पारिभव था। मैंने एक वफा तथा बकतूठा सिलानेवाले एक शिक्षक के नाते अपने अनुभव मान्यताओं और निरीक्षणों के आधार पर सार्वजनिक बकतूठा सम्झौते एक पाठ्य पुस्तक लिख डाली। मने हमेशा के लिए वही पाठ सीखा जो सर बोस्टर रेले ने सीखा था (मैं उस सर बोस्टर रेले की बात नहीं कर रहा हूँ जिसने रानी के लिए कीचड़ पर अपना बोट लिखा दिया था, ताकि वह बिना पौब गन्धे जिन्हे उस पर चढ़ सक। मैं उस सर बोस्टर रेले की बात कह रहा हूँ जो १९४४ में ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय में अंग्रेजी साहित्य का प्राध्यापक था।) उसका कहना था — मैं सेकतपीयर के समान पुस्तक नहीं लिख सकता। किन्तु मैं ऐसी पुस्तक अवश्य लिख सकता हूँ जो मेरी अपनी हो।

अपनी स्वामाधिकता में रहिये और स्वर्गीय जोजर्न गर्श्विन को अरबिंग बर्दिन से जो नुक सहाइ दी उसके अनुसार आचरण करिए। बर्दिन और गर्श्विन पहले बार मिले तब तक बर्दिन काफ़ी प्रसिद्ध हो चुका था। किन्तु गर्श्विन टिन-पान-पेसी में पचपन डॉलर प्रति घन्टाह पर संगीत लेखक का काम करता था। बर्दिन गर्श्विन की साम्यता से बहुत प्रभावित हुआ और उसे उस समय मिलनेवाले वेतन से सिगुने वेतन पर अपना म्युसिक सेक्रेटरी बनाने का प्रस्ताव किया। किन्तु बादमें उसी बर्दिन से उसे उस प्रस्ताव के विरुद्ध सहाइ दी। उसने कहा कि यदि तुम वह नौकरी कर लोगे तो एक सैकंड रेड बर्दिन बन कर रह जाओगे। इसलिए तुम वही कनवे की कोशिश करो जो तुम हो और इस प्रकार एक दिन प्रसिद्धि प्राप्त कर सकोगे।

गर्श्विन ने उसकी इस चेतावनी पर ध्यान दिया और धीरे धीरे अपनी पीढ़ी का एक प्रसिद्ध अमेरीकन संगीतकार बन गया।

पार्सी पण्डित बील रोबर्ट मेरी मायेंट संपादक जेन ओन्नी भादि सैकड़ों स्पष्टियों को वही लिखा महान करती वही लिखका मैं इस परिष्कार में शिक करता था रहा हूँ। उन्होंने भी मेरी तरह ही वही कठिनार्थ के बाद यह लिखा महान की थी।

जब पहले पहल पार्सी बेस्पिन वित्रजगत् में जाता तो चित्रों के निर्देशकने उसे प्रसिद्ध जर्मन विद्वान की नकल करने का आग्रह किया किन्तु जब तक पार्सी बेस्पिन ने अपना स्वामाधिक धम्मिनय नहीं किया उसे सफलता नहीं मिली। बाव-हाप का अनुभव भी ऐसा ही था। उसने संगीत नृत्य और धम्मिनय के क्षेत्र में कई वर्ष बिता दिए किन्तु जब तक उसने अपना स्वामाधिक विवेक नहीं जागा उसे कोई सफलता नहीं मिली। बिक्टोरबर्स वयों तक मौन रह कर हँसी-मजाक के नाटकों में

रस्सी के कर्तव्य दिखाता रहा, किन्तु उम सफलता तभी प्राप्ति जब उसे यह बात हा गया कि दूसरे का (उमने का उममें विशेष गुण है। उसका बांधे वह रस्सी के कर्तव्य पताच हुए रस्सी मशक की बातें भी किया करता था।

उस मर्ग मार्गेट मगमाइट पर परस रेडिया पर कार्यक्रम देने आईं तब उनसे आपसे एक एक विद्वान की नकल की और इतनीए वह सफल रही। किन्तु अपनी सामाजिक पोषता प्रदर्शित करन पर वह मिश्री की साधारण प्रामाण्य बाण न्यूका की प्रसिद्ध रेडिया कक्षाकर बन गई।

जब उन आटी उममान के पोषण के रंग का छोड़कर सारी बहनों की परभूषा भवना पर, न्यूका के निरासी की तरह रहने लगा ता हाग उस पर ईसन एक किन्तु जब उमने बगबो बजा पजा कर शोकगीत गाने आरम्भ किए ब- विशेषतः तथा रडियो पर प्रामाण्य काउन्सिल का समिनय करनेवाला एक सर्वभद्र कार्यक्रम बन गया।

इस दुनिया में अपनी शक्ति के साथ एक ही है इस बात से आपका मुग्य शक्ति प्राप्ति। प्रकृति द्वारा दी गई नियमता का पूरा धारण कीजिए। विरक्तपण करके देना जार ता शरीर फला आत्मामिम्यन्ति मात्र है। अपने संगीत में आप आत्म आत्माका ही राग भठारने हैं। आप के द्वारा विदित बिज आपकी आत्मा की ही अभिमन्यन्ति है। आपका अनुमना सरकारों और वातावरण में आपका जैता बनाया है जैता ही आपका रहना प्राप्ति। पादे भण्डा हा या पुग। आपका अपने ही इस उपाय का विकसित करना प्राप्ति, पादे मांक हा पादे कुरूप। आपकी जीवन का वापर में अपनी ही गुण बाध बनाना प्राप्ति।

स्वातन्त्र्यपन हीनक निबन्ध में हमनन न कहा है कि प्रत्येक मनुष्य की शिधा के हीनन में एक ऐसा समय आता है जब यह इन निष्कर्ष पर पहुँच जाता है कि बापों अज्ञान है और अनुकरण आत्मरक्षा। उन महान् हमन समता है कि अपने माय में भादे हुए अन्ध या बुरे का उम स्वीकार कर लेना प्राप्ति। न- हमने समता है कि दलीय वायक विरह भण्टी बस्तुभी से भरा पड़ा है तयारि आत्मक बरिभम के बिना मध का एक रूप भी उठके परन नहीं यह सकता। अपनी शक्ति का उपयोग कम किया जाय वह हमारे शिवा भन्त्य का नहीं जान सकता। और यह सब जन्म के लिए प्रयत्नों की आवश्यकता नहीं है।

हमनन की हनी बाल को स्वर्गीय बरि हमनन मैत्री न और इंग न कहा है- यदि आप स्वर्ग की बोटी पर बरदार हुए नहीं बन सकते तो पानी के गुण रूप बनिए हमन के निकट एक सुन्दर छाया हुए बनिए और यदि हुए भी न बन सकते तो छाया बनिए यदि छाया भी न बन सकते तो यह बात बनिए न मार्ग का सुन्दर बना लें। यदि आप स्वर्गीय सुग नहीं बन सकते तो एक मजली ही बनिए, जीव की सुन्दरम मजली। हम नहीं कहते नहीं बन सकते हमने नरियक बनना

दोगा हम सबके बिण कुछ न कुछ काम है ही—छाटा या बड़ा हा हमारा काम हमारे पास ही है। यदि आप राजमार्ग नहीं बन सके तो पगईर्य ही बनिए। बरि आप सुरज न बन सके तो तारा ही बनिए क्यों कि कबल आकार ही स मनुष्य की सद्यस्था अथवा अलद्यस्था का निर्णय नहीं होता। आप अपनी स्वामिपण्य-मुहार भय बनिए।

मन में शान्ति और निश्चिन्ता का विकास करने क सिण, यह पीचरी निम-साद रखिए —

दूतरी की नकस न कीमिए, अपने को पहचानिए और जा आप है बरी लो-रखिए।



द्विन दिनों में यह किताब लिख रहा था शिक्षागोविन्दविद्यालय के उपकुसमति मैनाट हजिना से मरी भेंट हुई थी। मैंने उनमें पूछा कि भार चिन्ता-मुक्त कैसे रहते हैं? उन्होंने उत्तर दिया कि, "मैं हमेशा नियत रोबेक कम्पनी के अध्यक्ष स्वर्गीय राजद बॉस्ट की सलाह के अनुसार भाषण करने का प्रयत्न करता हूँ। उनका करना था कि "अपने जीवन के खटास का मिठास में बदल दो।"

एक महान उपदेशक यही करता है किन्तु मूर्ख इसके ठीक विपरीत भाषण करता है। यदि उसका किन्से नीचू आता है तो वह उसे भी कुर्माण्य कर कर छोड़ देता है, निराश हो जाता है और आत्मवेदना में डुबने लगता है। किन्तु एक बुद्धिमान आदमी उसी नीचू से शकत बनाकर अपने कुर्माण्य से शिक्षा ग्रहण करता है तथा उनमें सुधार करने का प्रयास करता है।

शोकन भर मानव शक्तियों एवं मानव प्रकृति का अध्ययन करने के बाद महान मनोवैज्ञानिक एल्फ्रेड एडसर ने पोप्या की कि हानि को लाभ में परिवर्तित कर देना की शक्ति मनुष्य की आश्चर्यजनक किशिशताओं में से एक है।

यहाँ मैं आपको एक अन्य रोबक एवं प्रेरक कहानी सुनाऊँगा। यह कहानी मरी एक परिचित महिला की है। उस महिला का नाम है — बेस्मा बाम्बसन और वह स्पूसाक कि १ की मीरनिंग सारद ब्राह्मण पर रहती है। उस महिला ने बताया कि मुझे के दिनों में मरे पनि की निमुक्ति न्यूमेकितका के माबाब रेमिस्तान में मैकिक प्रशिषण केम्प में हुई थी। मुझे उक्त स्थान से यही बिदु और हुना थी। इसके कारण में बहुत दुःख रहती थी। मरे पनि के मुझे अघ्यात के लिए मोशार रेमिस्तान में जाने पर मुझे एक एग्री सी बुटिया में अकेले रहना पड़ा। उपरान्त गर्मी की तापमान लगभग १२५ डिग्री रहता था यहाँ के एक मित्रमियों तथा भावियों के मित्राव बर्ही बार्ड मी स्पकि ऐसा नहीं था बिलम बालपीत की जा सक। उनमें से बार्ड भी अदिखी नहीं जानता था। व बराबर बर्नी रहती और भावन तथा रसात के साथ शरीर में प्रपंच बर्नी। मीतर बाद रेत ही रत हा गई थी। इन हानय स में लग आ गई थी।

"मैं इनकी परधान -म कुटी हा गई कि मने लग आकर अपने माता पिता का पत्र लिगा कि मैं सब कुछ छोड़कर पर छोड आता पारती हूँ। मैंने लिगा कि एक एग के लिए भी मैं पर सब बर्नाम नहीं कर सकती। इसमें ठा नेत्र में रहना प्रपंच है। पर के उत्तर में मने पिता ने हा पत्रियाँ लिगा मरी। इन हा पत्रियों ने पर जीवन की दिगा बल मी। य मेरी मूर्ति में प्राप्त भी मूकरी रहनी है। उन्होंने एक का-तो केलिने में एक साथ जेग के बाहर देगा—पर एक ने तार देना उस कि हबरे में बीया।

मैंने बार बार इन दो पंक्तियों को पढ़ा। मुझे अपने पर खड़ा हा भार। मैं अपनी तात्कालीन परिस्थितियों में से गच्छादृश्यों को लोखने तथा तारों को ही देखने का निश्चय कर लिया।

मैंने वहाँ के निवासियों से मित्रता की। उसकी बड़ी विचित्र प्रतिक्रिया हुई। मैं उनके करतब बनाने और बुनार के काम में बनि देने लगी। इसके पश्चात्पुनः मुझे अपनी कला के उत्कृष्ट एवं मिय नमूने में स्वस्वरूप देने लगे। साधारणता से किसी भी अन्य पर्यटक को वे नमूने नहीं बेचते थे। मैं वहाँ के दूधों की मोहक माहृतियों और वहाँ के प्रायरी कुर्चों का अध्ययन करती। मैं रमिस्तान के इतल हुए खरब को देखती और उन सीसियों की लोख करती - जो वहाँ पर खरबों हुए सागर की निधि थी।

यह विचित्र परिवर्तन मुझमें कैसे हुआ! वही मोमान रमिस्तान था। और वही वहाँ के निवासी। कुछ भी नहीं बदला था। पर मैं बदल गई थी। मेरा मन बरक गया था। मैंने अपने मयानक अनुभवों को जीवन के व्यस्त रोचक और रमिस्तानी अनुभवों में बदल दिया था। मैं अपने हाथ लाने गए इत नये संसार में उचेजित रहने लगी। मेरे मानस में हस्तबल इतनी तीव्र हो उठी कि उस क्षण में मैंने एक उपन्यास लिख डाला जो बाद में ब्राइट रैमार्टस के नाम से प्रकाशित हुआ। इस प्रकार मैंने स्वनिर्मित कारणों के बाहर लौकिक कर लगी को निहार।

वेबेमा योग्यजन ने वही एक प्राचीन सत्य लोख निकाला जिसे ईसा के जीव तो वह पूरा एक यूनानी दार्शनिक ने बताया था। उसका कहना था कि 'उत्कृष्ट वस्तुएँ दुर्लभ होती हैं।

इसी सत्य को हैरी हर्मन फोस्बीक ने बीसवीं सदी में फिर पुहराया था। उन्होंने कहा कि "अधिकशतता सुख सिद्धि सापेक्ष होता है। वह सिद्धि की मात्रा से उत्पन्न होता है और इसे प्राप्त करने के लिए नीच के लोख को भीठे शर्त में बदलना पड़ता है।

एक बार मैं फ्लोरीडा के एक सुखी किसान से निजा जिसने जीवन के लोख को मिठाट में बदल दिया था। पहले पहल तो वह अपने फाम से बहुत ही निराप हुआ। अभीन इतनी सरासरी थी कि न तो वह उठ पर फल उगा सकता था और न खरब प्राप्त सकता था। वहाँ लालिवा और लौनों के सिवाय और कुछ नहीं था। वह उठ एक बुद्धि लुप्त। उठने इस अमिषाय को बरदान में बदलने का निरूप्य किया। उन लौनों से उठने अधिक से अधिक आम उठने का निरूप्य किया। आरुपर्य की बात तो यह थी कि उठने लौनों के मांस को दिधों में मरना शुरू किया। कुछ वय पूर्व जब मैं उसे सिधने गया तो वहाँ उसके धर्म पर भाए हुए कई पर्यटकों को मीने देला। बढ़ते बढ़ते वहाँ उनकी संख्या बीस हजार प्रतिवर्ष हो गई थी। उठका व्यवसाय वहाँ पर था। मैंने देला कि लौनों का मिय वहाँ उ

इवाइसो बनाने के लिए जर्होको द्वारा प्रयोगशालाओं में भेजा जाता था। मैंने यह भी देखा कि लॉरो की लाम त्रियों के मूले तथा ईडबग बनाने के लिए ऊँचे दामों विक्रयी थी। मैंने देखा कि लॉरो का मांस दुनिया के सभी भागों के प्राइकों के लिए भेजा जाता था। मैंने वहीं एक पोस्ट कार्ड लॉरो और वहीं के स्थानीय डाक पर 'रेटल स्लेक फ्लोटीडा' द्वारा डाक में भिजवा दिया। उस व्यक्ति के सम्मान में इस डाक पर का नामकरण हुआ था। उस व्यक्ति ने विरैले नीबू को मोठे शर्बत में बदल दिया था।

मैंने कई बार अमेरीका के विभिन्न प्रांतों की यात्रा की है और मुझे कई ऐसे व्यक्तियों से मिलने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है जिनमें पाट को धाम में बदलने की अपूर्ण शक्ति है।

इरेम अगेन्ट दी गॉइल ' पुस्तक के लेखक स्वर्गीय विस्मियम बॉर्डीयोफ का कथन है कि " जीवन में काम को महल देना कई विरागता की बात नहीं। यह तो मूर्ख व्यक्ति की माताजी से कर लकवा है। वास्तव में महलपूर्ण बात तो यह है कि अपनी हानि से लाभ उठाया जाय, क्योंकि इसमें बुद्धि की आवश्यकता होती है और यही पर मूर्ख और बुद्धिमान मनुष्य में अन्तर भाव हो जाता है। '

मैं एक ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जिसने अपनी दोनों टाँगें लो ही की फिर भी उठने अपनी उल हानि को धाम में बदल लिया था। वह व्यक्ति है बेन चोरहन। मैं उसे बॉरिया अन्तर्गत ऐडवर्ड में एक होटल के एडिबेटर में मिल गया। जैसे ही मैंने एडिबेटर में प्रवेश किया उसके कोठे में एक पदियेवाली कुर्ती में बैठे हुए हूरी टॉगोवाके उस व्यक्ति को मैंने प्रथम मुद्रा में देखा। जब एडिबेटर उठकी मंडिब पर उठा ता उठने बड़े ही प्रथम मावले मुझे एक तरफ हा जाने की प्रार्थना की ताकि उसको कुर्ती निचालने में सहायता रहे। अनुविषय क लिए उठने मुहाम बना भी मीनी। उस समय उलक चेहरे पर प्रथमता की उद्वेगक रेनाएँ लिखी हुई थी।

जब ऐडिबेटर छोड़ कर मैं अपने कमरे में गया तो उस प्रथम विश्व विक्रमों के बारे में सोचता रहा। मैंने उसकी फिर से गौर की और उस अपने जीवन की कहानी सुनाने क लिए कहा।

उसने मुत्करान हुए कहा कि १९२९ की बात है। मैं अपने काम में सफाई हुई बीन्स की कन्वियों क लिए नूटें काटने के लिए अंगल में गया हुआ था। उन नूटों को काटकर मैंने उन्हें अपनी बोर्डे गार्डी में मारा और पर के लिए रखना हुआ। कबालक एक नूटा बार के नीचे गिरल रहा और जब कि मैं एक सिकर मंडू पर था वह गार्डी के बंध में उलल गया। गार्डी एक रैड पर बट लई और मैं एक रैड के सने में जा टकराया। मरी रीट की लही में बहुत बोट आई और मेरे सेंब की लकवा मार गया।

‘उत्त समय मैं चौबीस बर्ष का था और तब से मैं एक पौष भी नहीं बढ़ पाया।’

मुझे उसकी कहानी सुनकर बहुत आश्चर्य हुआ। चौबीस बर्ष की आयु और वह लंबा ! मैंने उसे पूछा ‘आखिर तुमने इतनी शिथिल से अपने दुर्भाग्य का सम्ना कैसे किया !’

उसने उत्तर दिया - पहले पहल तो मैं निराश हो गया, विचरिबिबाव, विचार किया और अपने भाग्य पर क्रुद्ध हुआ किन्तु जैसे जैसे बर्ष बीतते घरे मुझे पिरित हुआ कि इस प्रकार के विद्रोह से केवल दुःख ही होता है। अंततः मैंने मारुत किया कि जब दूसरे व्यक्ति मुझ पर कृपा रखते हैं और मेरे साथ शिष्टाचार बरतते हैं तो मुझे भी चाविए कि उनका साथ देना ही व्यवहार करें और क्रुद्ध न होऊँ।

जब मैंने उसे फिर पूछा कि आज भी तुम उत्त दुर्भट्टना को मारी दुर्भाग्य समझते हो ! तो उसने तपाक से उत्तर दिया - नहीं मुझे प्रसन्नता है कि जब दुर्भट्टना हुई क्वाकि अपने श्लेष और बन्धे से संभसने के बाद मैं एक और ही दुनिर्वी में खने लगा। मैंने पढ़ना शुरू किया और बन्धे साक्षर्य के लिए अपनी बलि का विकास किया। चौदह बर्षों में मैंने चौदह सौ पुस्तके पढ़ बस्यीं। उन पुस्तको में मेरे लिए नवीन सृष्टि का उद्घाटन किया तथा आशा से अधिक मेरे जीवन को सुखी बना दिया। मैं मधुर संगीत में आनन्द लेने लगा और आज तो हास्य वह है कि तान और छन्द मुझको रोमांचित कर देते हैं जब कि पहले तान और छन्द को सुनकर मैं ऊब जाता करता था। सबसे महत्त्वपूर्ण परिवर्तन मुझमें वह हुआ कि मुझ सोचने के लिए समय मिलने लगा। जीवन में पहली बार मैं संसार तथा उत्तके वास्तविक मूस्यों को समझने लगा। आज मैं मारुत करता हूँ कि पहले बिन बस्युमों के लिए मैं प्रयत्नशील रहता था वे निकम्मी थीं।

अध्ययन के कारण मैं राजनीति में रुचि रखने लगा। जनता के प्रसनों का अध्ययन करता और अपनी परिपालाभी कुर्सी पर बैठे बैठे मापन देता। मैं सप्तों का समझने लगा और ध्येग मुझको।

वही बेन फोर्ड्सन जो कि आज भी पहियों बाधी कुर्सी में बस्यता फिरता है आर्जिया की प्रांतीय सरकार का सेक्रेटरी ऑफ स्टेट्स है।

गत पैंतीस बर्षों से मैं न्यूयार्क शहर में प्रीब शिष्टा की कक्षाओं को पढ़ा रहा हूँ और मैंने मारुत किया है कि अनेक प्रीय इस लिए हुआयी हैं कि वे कमी कॉलेज में नहीं पढ़ सके। उनके विचार से कॉलेज में नहीं पढ़ना जीवन में एक बहुत बड़ी सहायक है। बचपि मैं जानता हूँ कि उनकी वह चारवा सर्वथा लख नहीं, क्योंकि मैं हजारों ऐसे सख्त व्यक्तियों को जानता हूँ जो हार्वर्ड्स से भाग भी नहीं पड़े। इसलिए उन विद्यार्थियों को मैं अपने परिचित एक ऐसे आदमी की कहानी सुनाता हूँ जिसने प्रेब लूक की शिष्टा भी पूरी मही की थी। दारुण निर्धनता में उत्तका पोषण हुआ था। उत्तके पिता की मूस्यु के समय उत्तके कपडन के देते भी मिथों

न बुझाए थे। ठठक रिता की मसु के बार उसकी मौं छतरियों के कारखाने में दिन में दस घंटों तक काम करती थी और पर आने पर मी कुछ काम अपने साथ ले आती। रात के ग्यारह बजे तक वह काम किया करती।

उसके बालाबरण में पोषित वह छड़का एक स्थल द्वारा संगठित मुबक-नाट्य मंडली में भाग लता। अभिनय करने में उसे इतना अधिक आनन्द आता था कि उसने कामनिष्ठ बकृता का पेशा अल्पिपार करने का निश्चय किया। ठठक सहर उसने राजनीति में प्रवेश किया और तीठ वर्ष की अवस्था में न्यूयार्क राज्य की पारा समा का सदस्य बन गया। किन्तु वह इतनी बड़ी जिम्मेदारी के लिए तैयार नहीं था। बस्तुतः उसने मुझे दारुण रूप से कह दिया था कि राज्यपारा समा के कार्य के बारे में मैं कुछ नहीं जानता। वह हमने सम्ये कठिन बिलों को पढ़ता बिनक लिए उस मत देना पड़ता था पर उसके पले कुछ नहीं पड़ता। वह बिलित एवं डिक्लरम्यविमूह रहता था। तब उसे जंगम लक्ष्मी मामध्ये पर विचार करने वाली एक परिपद का सदस्य बना दिया गया। जंगम में उसने पहले कमी पैर मी नहीं रखा था। जब उस राज्य बैंक भाषा का सदस्य बनाया गया तब मी वह बिलित और निरिक्त रहने समा क्यों कि तब तक उसने कमी बैंक में अपना ल्वाता मी नहीं गीगा था। उसने मुझे बताया कि वह इतना निरुत्साही हो गया था कि यदि उस अपनी मौं के सामने अपनी अवकृता स्वीकार करने में सज्जा नहीं आती, ता वह कमी का बारा समा से त्याग पत्र दे देता। अपने इत नैरास्य में उसने दिन में ग्यार घंटों तक अप्यपन करने का निश्चय किया और अपने मज्जन के मीचू का ज्ञान के घयत में बद्ध बना। अपने उन प्रयत्नों द्वारा वह एक राजनिष्ठ और राष्ट्रीय नेता बन गया। उसने अपने मार को इतना महत्वपूर्ण बना दिया कि 'न्यूयार्क दारुण' में उस न्यूयार्क का लाकृषिक मार्गारक' के नाम से प्रसिद्ध कर दिया।

जब मैं जैमसमीच की बात बना रहा हूँ—अन्ने राजनीतिक स्वाध्याय के दस वर्ष पश्चात् न्यूयार्क राज्य के राजनीतिक मामलों की जानकारी रखने वाला वह एक पुग्पर रिज्ञान बन गया था। लगातार पार बार वह न्यूयार्क के गर्वमर के घर के लिए चुना गया। पर सम्मन्त उबक अभ्य किन्ही मी स्पष्टि का मदी मित्य है। १९८ में अमरीका के प्रेसीडेंट पद के लिए द्वाकैरिफ पार्टी की भीग न वह नामबद्ध किया गया और ८५ मरान शिरविषागयो में शिममें कार्यबारा भीर दारुण की मम्मिगित है उठ स्पष्टि का जो गेट म्मून से मग मदी पना था मीमगेरी शिपी प्रमन थी।

मोन्मिप में मुझे बताया कि अपने पादे का लाम में बरुने के लिए बार उक्त दिन में ग्यार घंटों तक काम मदी दिया होगा ता इतनी कष्टमता उसे कमी मज मदी दाने।

मिरांरि के बार्दने के अनुभार मरान स्पष्टि को न केवल कर्मिनाहरी बरंरन ही बरनी पड़ती है बकि उनी प्यार मी करना पड़ता है।

क्यों-क्यों मैं सफल व्यक्तियों के आचरण का अध्ययन करता जाता हूँ तो तो मेरा यह विश्वास दृढ़ होता जाता है कि इनमें से अधिकांश वे व्यक्ति थे जिन्होंने बाबाओं और ब्रह्मचर्यों में अपना जीवन आरम्भ करना पड़ा था। और उन बाबाओं और ब्रह्मचर्यों ने उनको महान् प्रबन्धों और महान् परिणामों की ओर प्रोत्साहित किया। जैसा कि लिखितम वेम्बने कहा है "हमारी दुर्बलताएँ अमर्यादित रूप से हमारी सहायक बन जाती हैं।"

मिस्टर इतना सुन्दर काम्य इतलिये लिख सका कि वह अन्धा था। और मिसेसिन उल्हाड संघीत रचना इतलिये कर सका कि वह बहरा था। हेब्बन केन्ड का शरिष प्रखर इतलिये बन सका कि वह अन्धी और बहरी है।

परि बेकोवत के जीवन में मेरार्य नहीं होता परि दुःखद दाम्पत्य जीवन में उठे आत्महत्या के निकट न लड़ेगा होता परि उसका अपना जीवन इतना दयनीय नहीं होता तो शायद वह अपनी अमरकृति 'सिम्फोनि पवेटीक' की रचना नहीं कर पाता। परि डोस्टोवस्की और टॉल्स्टायन में दुःख पूर्ण जीवन नहीं बिताया होता तो सम्भवतः वे अपने अमर उपन्यासों की रचना नहीं कर पाते।

पृथ्वी पर प्राणियों के जीवन सम्बन्धी धारणायों को बढ़ाने वाले एक प्राणी शास्त्री का कथन है कि, "परि मैं इतना दुर्बल और अक्षम न होता तो बितना काम मैंने किया है उतना कमी भी नहीं कर पाता। यह उक्ति वास्तव्य शर्बिन की है। दुर्बलता में उतकी अमर्यादित सहायता की थी।

बिच दिन इन्वीड में शर्बिन का जन्म हुआ उसी दिन केन्डोकी के एक बंगला में सकड़ी की एक कुटिया में एक बूतरे शिशु का जन्म हुआ था। वह शिशु किन्ड था। दुर्बलताओं ने उतकी भी अमर्यादित सहायता की। परि एब्राहम किन्ड अभिजात कुल में उत्पन्न होता शान्त शिरष विद्यालय से कानून पठ करता, और दुर्बली दाम्पत्य जीवन बिताता तो उतके हृदय की गहराइयों में से शिदिसर्व पर कह गये वे अमर वाक्य नहीं निकलते और न वह शिदीय उद्यायन समारोह के अवसर पर उन काम्भमय शब्दों की सृष्टि कर पाता जो अब तक के मानव शास्त्रों के हृदय से निकले हुए उद्यायों में सबसे मजबूत, सबसे महान और सबसे कोमल हैं। उतने कहा था कि उद्यारता तबके शिप्य रसों पर पृथा शिदी के शिप्य नहीं।

हीरो हमरुन शॉरिडक ने अपनी पुस्तक 'ए पावर टु डी इट अ' में एक स्केन्डिनेविकन ब्रह्मचर्य के बारे में लिखा है। शिरोने कहा गया है कि उतरी धारणायों ने ही शीरो की सृष्टि की है। क्या आपने कमी भी देखा है कि कठिनार्थों के अभाव में शिदीने दुर्बली एवं उच्चम जीवन का निर्माण किया है। जो व्यक्ति अपने आप को कोसते रहे हैं वे तो शारे मसमक की परिधियों पर ही क्यों न बैठें, वही करते रहेंगे। किन्तु इतिहास में तदैव यह देखा गया है कि मनुष्य के सुख और

चरित्र का निर्माण भण्डी बुरी सभी परिस्थितियों में होता है । पर यह तभी सम्भव है जब वह अपनी व्यक्तित्व कठिनाइयों को हल करने का उत्तरदायित्व संभाल लेता है ।

मान लीजिए आप अपने जीवन के लड़ाई को मिठास में बदलने में सर्वथा निष्लाही एवं निराश हो जाएँ । ऐसी स्थिति में आपको इन दो कारणों को लेकर अपने प्रयत्नों को जारी रखना पारिए । एक तो यह कि सम्भव है आप लड़त हो जाएँ । दूसरा यह कि, यदि हम लड़त न भी हो तो भी पाठों को ध्यान में बदलने का यह प्रयत्न हमें पीछे देखने के बजाय आगे देखना सिखाएगा । यह प्रयत्न हमारे नियोज्य विचारों का विवेकपूर्ण बनाना देगा यह हममें रचनात्मक शक्ति की उत्पत्ति करेगा तथा हमें इतना व्यस्त रखेगा कि, विगत पर कुत्सी होने के लिए हमें समय ही नहीं मिलेगा ।

एक बार संसार प्रसिद्ध बॉक्सिंग ब्रादर ऑलिम्पिक पेरिस में अपना कार्यक्रम दे रहा था । ब्रदर ऑलिम्पिक का एक तार टूट गया किन्तु ऑलिम्पिक ने केवल तीन घण्टों पर ही अपनी पुनः को लड़क्या से पूरा कर दिया ।

इसी इमर्जेंट प्रोब्लम के कथनानुसार जीवन की विशेषता इसी में है कि यदि एक तार टूट भी जाय तो तीन घण्टों पर ही अपना काम चला किया जाय । इसी में जीवन की लड़क्या है ।

यदि ये सब चकटा तो मैं विस्मय बाणियों के इन अमर शब्दों को कैसे में गुरबा कर देता कि प्रत्येक स्कूल में रखा जाता ।

अपने काम को लेकर हीम हीम जीवन में मरत नहीं रकता । वह तो एक मूर्ख भी कर लकटा है । बहुतों पाठों को ध्यान में बदलने में ही मनुष्य की असी विरायता है । ऐसा करने के लिए बुद्धि चाहिए और वहीं पर मूर्ख और बुद्धिमान में अन्तर जाना जा लकटा है ।

इसलिए मन में कुछ शक्ति रखने के लिए इस नियम का पालन कीजिए - अपने जीवन के लड़ाई को मिठास में बदलने का प्रयास कीजिए ।

१८ : चौदह दिनों में मन की उदासी दूर करने का उपाय

जब मैंने वह पुस्तक लिखने की प्रस्ताव की तो मैंने 'पिता पर लिखव देते प्राप्त की' इस नियम पर अत्यन्त प्रेरक उपयोगी एवं सच्ची कहानी लिखनेवाले के लिए दो सौ डॉकर का एक पारितोषिक बोधित किया।

इस स्पर्धा के लिए मैंने तीन निर्धारक नियुक्त किये। एक व इस्टर्न एकर साइन्स के अध्यक्ष ए. डी. रिचर्ड बेकर और दूसरे वे लिंकन मेमोरियल विश्व विद्यालय के अध्यक्ष डॉक्टर रवीशंकर उन्नीसु मैक्केन और तीसरे वे रेडियो मूव समीक्षक एच बी कॉस्टनबोर्न। आ कहानियाँ हमें प्राप्त हुईं उनमें से दो कहानियाँ इतनी सुन्दर थीं कि निर्णायकों के लिए किसी एक को चुनना असम्भव हो गया। परिणाम यह हुआ कि पारितोषिक को दोनों केसकों में बाँट देना पड़ा। प्रथम आने वाली उन दो कहानियों में से एक कहानी मिश्री के रियिंग फ़िस्ट अन्तगत १ ६० बी कॉमर्सियल स्ट्रीट के टी. आर बर्टन ने लिखी थी। ये मिश्री के विजर मोटर सेन्स कम्पनी में काम करते हैं।

बर्टन ने अपनी कहानी में लिखा कि 'नौ वर्ष की अवस्था में मैं अपनी माँ से विमुख गया था और जब मैं बारह वर्ष का था तो पिता का साथ सिर से उठ गया था। वे दुर्घटना के शिकार हुए थे। मेरी माँ उन्नीस वर्ष पूर्व, एक दिन घर से निकल गईं और तब से उसको मैंने कभी नहीं देखा। मैंने अपनी उन छोटी बहनों को भी नहीं देखा किन्तु वह अपने साथ ले गईं। अपने प्रस्थान के साठ वर्ष बाद उठने एक पत्र अकस्म सिखा था। माँ के पत्रे आने के तीन वर्ष बाद ही एक दुर्घटना में मेरे पिता भी मृत्यु हो गईं थी। बात यह हुई कि उन्होंने एक मागीवार के साथ मिश्री के छोटे से कस्बे में एक केके करीदा था। जब मेरे पिता व्यापार के लिए सिके में बाहर गये हुए थे उनके मागीवार ने केके को बेच दिया और वह कहीं भाग गया। मेरे पिता के एक मित्र ने उन्हें सौध पर ढोने के लिए तार मंगा। ढोने की जस्टी में केन्सास के लाईनास स्थान पर कार दुर्घटना में उनकी मृत्यु हो गई। उनकी दो गरीब बहू और बीमार बहनें हममें से तीन बच्चों को अपने घर ले गईं। मुझे व मेरे छोटे भाई को वे नहीं ले जाना चाहती थीं। इसलिए हम कस्बे के लोगों की दयामाया पर छोड़ दिये गये। हमें मय था कि लोग हमें बनाम कहेंगे और हमारे साथ बनाबों बैसा व्यवहार करेंगे। हमारी आँसुएँ जल्दी ही लगी उठने लगीं। कुछ समय तक तो मैं कस्बे के एक निर्धन कुटुम्ब के साथ रहा किन्तु उठ कुटुम्ब की हस्त मी अच्छी नहीं थी। परिवार क मुसिबा की नोकरी बूट जमी के काम में मेरा मरण - वेश्या करने की स्थिति में नहीं थे। तब मुझे ऑफिशियल इम्पति कस्बे से ग्यारह मील दूर उनके जंगल पर अपने साथ रखने के लिए ले गये। श्री र्मिफिटन लघर बर्ष के बूढ़े थे और बाद के रोग से पीड़ित थे। उन्होंने मुझे कहा कि हम मेरे साथ सभी तक रह लफटे हो जब तक तुम दूर न बोको, बोरी न करो और भावा का पावन व्यवहार करते रहो। ये तीन आशर्तियाँ

मैंने स्थिर बार्बर बन गई। मैंने उनका पासना भी इतना से किया। मैं स्कूल जाने लगा पर एक सप्ताह के अन्दर ही मुझे एक दिन बच्चे की तरह रोवे - बिलाने पर सीटना पड़ा। मैं दूसरे बच्चों की हँसी - मशरूफ का सप्य बन गया था। वे मरी बड़ी नाक का मशरूफ उड़ाते और मुझे गुंगा और अनाथ कर कर बिदाते। उनका उठ व्यवहार से मुझे बहुत क्लेश हुआ। मैं उनसे लड़कर निबट सेना चाहता था। किन्तु भी लॉर्डिन मे मुझे उपदेश दिया कि लड़ने वाले से, बर्बर से विनाश करनवामा महान है। इस उपदेश क अनुसार मैं किसी से भी नहीं बड़ता था। किन्तु एक दिन एक लड़क ने स्कूल के अहाते में से मूर्गों की बीट उठाकर मेरे मुँह पर दे मारी। मैंने उठकर लूब गिराई की। इससे कुछ समय लड़के मेरे मित्र बन गये। उन्होंने मेरा समर्पन करने हुए कहा - भयंता किया वह हसी काविल था।

“ एक दिन भीमती लॉर्डिन मेरे लिए एक नई टोपी लाई। उठ टोपी का पा कर मैं डूय नहीं समया। एक दिन एक बड़ी लड़की ने मेरे सिर से टोपी उतार ली और उठ मे पानी भरकर उसे गिराई दिया। उठने कहा कि तुम्हारी लाइकी पानी से ठर रगन क लिए और उठ भूसे से मरी गोसड़ी का लड़कने से बचाने के लिए मैंने इस टोपी को गौसा कर दिया है। लड़की क इस व्यवहार से मुझे बड़ा कुल हुआ।

‘ मैं स्कूल में नहीं रोया पर पर आकर खिगने लगा। एक दिन भीमती लॉर्डिन ने लकी लमार दी कि मरी लारी कठिनारपी और विन्तारै सुस हा गर और मेरे दुगमन मेरे मित्र बन गए। भीमती लॉर्डिन ने कहा कि “ यदि तुम अपने सापिवा क लार लौराद माइ रगन ल्या, लबा उनके लार यया-लम्मब लदयोग करने लगी लो क तुम्हें कभी अनाथ कर कर नहीं बिदायेगे मैंने उनकी लहाइ मान ली और कठिन परिभम करक कथा मे लर्प प्रथम ररने ल्या। अपने सापिवा की लहायता करने मे मैं अपने लामय्य से भी अपिड परिभम करने ल्या। यह देग कर उम्दम सुलये ररपी करना लाइ दिया।

“ मैं उन लड़को की लहायता करने ल्या। मैं उनका निब मायावे एवं निबय्य निगता और पूरी की पूरी बादरिहाइ लामपी रीवार कर देता। उन लड़को मे मैं एक लो, लुलर लगी को यद बनने मे लीर आली थी कि वह मुलामे मदद ल्या है। अल वह अली भी म गिडार जान का बराना पर पर मे निबय्य जाता और भीमती लॉर्डिन के लामे पर भा जाता। जब तक मैं उसे पाइ पड़ता वह अपने कुलो को एक महान मे लीर रगता। एक लुलर लड़के क ली मैं लुलर लगी लीगता लो एक लड़की का लीन लीगने मे कई लुलर लीग देता।

“ हपर बया हुआ कि हमने लगे मे लीन की लली बरालि भाई और दो लुड लीगन इन लुलर ली म लल लम। एक लीन का उनका ली मे ल्या लीग। लर लीगने मे मैं केवल एक ही लुलर रर ल्या। लो लो लुड लम उन लीग लो ली लहायता की। लुलर ली ली मे उनके लामे पर बरर ल्या। उनके ली लुलर ली

काटता उनका गाँवें बुढ़ देता और पौधाओं को दाना पत्ती देता। मुझे अब घात के बजाय आशीर्वाद मिलने लगे और सभी जेग मुझे अपना मित्र समझने लगे।

“ जब मैं एक बार मेरी से घर छोड़ा तो उन्होंने मेरे प्रति अत्यन्त प्रगाढ़ स्नेह प्रकट किया। घर पहुँचने के पहले ही दिन करीब दो ही किसान मुझसे मिलने के लिए आए। उनमें से कुछ तो जगमग अस्ती मौस खूब कर आने से। मेरे साथ उनका सम्बन्ध सर्वथा निष्कपट एवं विशुद्ध था।

अब मेरी निम्नार्थ काम हैं क्यों कि मैं बुरों की सहायता करने में संकल रहता हूँ और सुख मानता हूँ। तब से तीव्र कर्ष बौध गये हैं पर किसी मे मी मुझे कर्म मनाय नहीं कहा है।

सी. आर. बर्टन कन्य है। वह मित्र बनाना, अपनी निम्नार्थों पर विजय पाना एवं जीवन में आनन्द उठाना जानता है।

बॉथिंगटन अन्तर्गत सीटल के डॉक्टर फ्रैंक लूप ने मी बही किया जो सी आर. बर्टन आदि लोगों ने किया था। तेईत वर्ष तक वे बीमार रहे। उन्हें आर्षीय हो गया था। फिर मी सिटलस्यार पत्रिका के स्टूर्बर्ट बाहट हाऊस ने मुझे सिखा कि, 'मैंने कई बार डॉक्टर लूप से मुझकाथ की है और मुझे लगा कि मैंने उनके समान निस्वार्थ तथा जीवन से ज्ञान उठाने वाला व्यक्ति और नहीं देखा।

विस्तर में पड़े पड़े उन्होंने जीवन से इतना अधिक ज्ञान कैसे उठाया। आलोचना और शिकायत करके नहीं। आत्म ख्याति में लक्ष्य कर नहीं। क्या उन्होंने यह साहा कि वे केन्द्र बनें और अन्य सभी उनके पाठों ओर चक्कर काटते रहे। नहीं गकठ। उन्होंने प्रिंथ ऑफ बेसठ के मोठे - मैं सेवा करूँगा - को अपने जीवन में अपना लिया था। उन्होंने बुरे लोगों के नाम और पते इकट्ठे किये और उनका सुध करने वाले उत्साहवर्धक पत्र सिल कर उन का मन बहलाना। बलुता उन्होंने बीमारों का एक पत्र-व्यवहार - संघ कायम किया और उन्हें पत्र-व्यवहार करने के लिए उत्साहित किया। अंत में उन्होंने 'घट इन लोधाहदी मामक एक राहिव संस्था बनाई।

विस्तर में पड़े पड़े वर्ष भर में वे भीषतन पीढ़ ही पत्र सिलते थे। कब की सहायता से बीमारों के लिए रेडीमो पुस्तकों आदि की व्यवस्था कर, उनके जीवन को आनन्दमय बनाते थे।

डॉक्टर लूप तथा अन्य व्यक्तियों में मुख्य अन्तर यह था कि डॉक्टर लूप में साहस्यता एवं मिथन की आन्तरिक प्रकृता थी। उन्हें इत बात की प्रकृता थी कि वे अपने से मी अधिक भेड एवं महत्वपूर्ण खेब के लिए प्रयत्न छोड हैं। डॉ के शब्दों में वे ऐसा आदमी नहीं बनना चाहते थे जो आत्म केन्द्रित हो बीमारियों का पर हा और जो शिकायतें करता हो कि दुनियाँ में उतके मुत के लिए कुछ नहीं किया।

“ एक महान मनोवैज्ञानिक एस्फ्रेड एडसर के इस अपूर्व कथन को देखिए । व मेकनकोलिया (उदासी) के रोग से पीड़ित रोगियों से कहा करते थे कि, “ लक्ष्य दृष्टों को प्रसन्न रखने की बात सोचा करो, इस मुक्त से तुम घौरह दिन में स्वस्थ हो जाओगे । ”

इस कथन की सत्यता पर यथायक विरवात नहीं हो पाता । अतः मैं पाहता हूँ कि डॉक्टर एडसर की रोचक पुस्तक ‘ बॉट लाइफ ग्रुव मीन टु यू ’ के कुछ पृष्ठों को उद्धृत करूँ (आरको भी यह पुस्तक जकर पढ़नी चाहिए) । एडसर ने अपनी इस पुस्तक ‘ बॉट लाइफ ग्रुव मीन टु यू ’ में लिखा है कि मेकनकोलिया कर्म अर्थ से पहले आने वाले दृष्टों के प्रति हमारे श्रेय और रोय के समान है । यद्यपि यह मात्र हमारे प्रति दृष्टों की लहानुभूति, लहयोग एवं अपेक्षा के अभाव के कारण उत्पन्न होता है तथापि रोगी अपने ही शोनों के बारे में सोच कर शिन्न रहा करता है । मेकनकोलिया का रोगी सामान्यतः इस प्रकार की बातें याद करता रहता है— ‘ मैं गद्दे पर सेटना चाहता था किन्तु मेरा माई वहीं पर सेटा हुआ था । मैं इतना वितावा कि उसे इतना पढ़ा ।

मेकनकोलिया के रोगी अकसर आत्महत्या कर के दृष्टों के अन्याय का बदला लेने की मांगना करने हैं । इन्होंने डॉक्टर का परामर्श कर्तव्य यह हो जाता है कि वह रोगी को आत्महत्या करने के लिए बहाना इतने का मौका न दे । मैं खुद भी उपचार के पहले निश्चित रूप से रोगी के क्नाव को दूर करने का प्रयत्न करता हूँ । उसे करता हूँ कि जो काम तुम्हें नासक्य हो उसे न करो । यद्यपि यह एक बहुत ही सामान्य बात है, किन्तु मर विरवात है कि इतका अकसर बीमारी के मूल तक पहुँचता है । यदि रोगी बही करे जो वह चाहता है तो फिर रोय फिरको दे । और उसे बदला लेने का बहाना ही कैसे मिले । मैं रोगी को करता हूँ कि यदि तुम्हें पिपेयर जाना हो वा सेर-ठगटे पर जाना हो तो बन्दर जाओ । और यदि छले में ही तुम्हारा विचार फिर जाय, तो बही रुक जाओ । इस बात से रोगी में स्वस्थ प्रवृत्ति उत्पन्न होती है तथा उसके अर्थ का बड़ा संतोष सिद्धता है । वह एक तरह से सर्वशक्तिमान-ता बन जाता है और जो भी वह चाहता है कर लेता है । पर यह बात आसानी से उठक खीचन के लिये में नहीं बैठती क्यों कि वह दृष्टों पर ध्यान करना चाहता है उन पर रोय जमाना पाहता है । किन्तु यदि दृष्टों लोग उनके साथ सहमत हो जाएँ तो उन पर दबाव डालने अथवा दुर्हमन करने का इमे कोई रास्ता ही न मिले । वह नियम रोगी का बही धर्मिता है । इस बर्द्धि का ध्यान करने में मर रोगियों में से किसी में भी आत्महत्या नहीं की । सामान्यतः जब रोगी का उठकी दृष्टानुसार कोई काम करने को कहा जाता है तो वह उत्तर देता है— बवा बर्द्ध ! कुछ भी अच्छा मरी ख्याता । रोगी के इस उत्तर का अनुसर मैं मैंने वैचार कर रखा है, क्यों कि ऐसी दृष्टि में कई बार मुझे है । मैं उसे तब तक ही कर देता हूँ कि यदि ऐसी बात दे तो तुम वह काम मन कर किम दृष्ट वन्दर मरी कर । बर्द्ध बर्द्ध तो रोगी वह उठता है कि मैं तो लगे दिव

विस्तार में बढ़े रहना पसन्द करता हूँ।' पर मैं जानता हूँ कि यदि उसे बैठा इन भी हूँ तो वह नहीं करेगा। हाँ यदि उस रोक हूँ तो वह निरवय ही मड़क उठेगा। इसलिए मैं हमेशा रोगी की बात मान लेता हूँ।

यह तो दुःखी पहला नियम! दूसरा नियम जो उसके जीवन के ढंग पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालता है वह यह है—मैं रोगियों से कहता हूँ कि मेरे इस मुस्के का पालन करके तुम चौदह दिन में स्वस्थ हो सकते हो। 'सदा यह सोचो कि किसी को कुछ कैसे किया जाय! पर वे तो उल्टे विचारों में ही व्यस्त रहते हैं कि किसी व्यक्ति को दुःखी कैसे किया जाय! उन रोगियों के उत्तर भी बड़े मजेदार होते हैं। कुछ तो कहते हैं कि वह तो मेरे लिए बाएँ हाथ का जेस है। मैं न हिन्दसी मर गयी किया है।' किन्तु बात इससे ठीक उल्टी होती है। मैं उनको फिर से इस नियम पर विचार करने के लिए कहता हूँ, पर वे नहीं मानते। तब मैं उन्हें कहता हूँ कि 'धरना कि तुम समझ तुम विस्तार में करवटें बन्दे रहते हो कम से कम उठ उठ तो यह सोचो कि किसी को कुछ कैसे किया जाय! और तुम स्वयं महसूस करो कि स्वास्थ्य सुधार के मार्ग में यह कितना महत्वपूर्ण कदम है। जब मैं दूसरे दिन उनसे मिलता हूँ तो उन्हें पूछता हूँ कि 'क्या तुमने मेरे कहने के मुताबिक किया?' तो उत्तर में वे कहते हैं कि 'पिछली रात तो मैं विस्तार पर छेड़ते ही तो गया।' हमें एक बात का ध्यान रखना चाहिए कि यह सब काम किसी प्रकार के मर्द का धक किये बिना सरल एवं मित्रतापूर्ण ढंग से किया जाना चाहिए।

कोई रोगी कहता है 'मैं इतना दुःखी हूँ कि वह सब कमी नहीं कर सकता।' तब मैं उसे कहता हूँ कि चिंता करना भले ही मत छोड़ो किन्तु बड़ा-बड़ा बूँटों के बारे में भी तो सोचो! मैं सदा यह चाहता हूँ कि रोगी अपने धारियों के प्रति सौभाग्य भाव बढ़ाए। कुछ रोगी यह भी कहते हैं कि 'मैं बूँटों को कुछ क्यों करूँ जब कि वे मुझे कुछ नहीं करते। तब मैं उन्हें कहता हूँ, तुम अपने स्वास्थ्य के लिए यह करो बूँटों की बात जाने दो वे अपनी करमी आप मोगेंगे। जब तक, घायल ही ऐसे ऐसा रोगी मिले जो बिसने कहा हो कि मैंने तुम्हारे सुझाव पर विचार किया है। मैं रोगी की सामाजिक रुचि बढ़ाने की कोशिश करता हूँ क्योंकि मैं जानता हूँ कि उसके विचार का वास्तविक कारण बूँटों के सहयोग का अभाव है और मैं चाहता हूँ कि वह भी इस कारण को जान ले। जैसे जैसे रोगी अपने अन्य धारियों के साथ बदबरी और सहयोग के स्तर पर सम्बन्ध जोड़ने लग जाता है जैसे जैसे वह स्वस्थ होता जाता है। मनुष्य का एक महत्वपूर्ण नैतिक कर्तव्य यह है कि वह अपने पड़ोसी से स्नेहभाव रखे। जो व्यक्ति अपने अन्य धारियों में रुचि नहीं रखता उसके जीवन में सबसे अधिक कठिनाइयों आती हैं तथा वह बूँटों को सबसे अधिक कह पहुँचाता है। सभी प्रकार की मानव अटकलवाएँ ऐसे ही व्यक्ति से उत्पन्न होती हैं। हम हर व्यक्ति से यही अपेक्षा रखते हैं कि वह बूँटों का सहयोग एवं मित्र हो तथा विवाह एवं प्यार में सम्पन्न लक्ष्य बने। ऐसा व्यक्ति ही समाज

की प्रसंगा का पात्र हो सकता है। डॉक्टर एडलर हमें सगा अष्टा काव करने की सलाह देते हैं। परंतु वह अष्टा कार्य क्या है? इब्रत मोहम्मद के शब्दों में "अष्टा काम बरी है जो बूतों के चहरे को प्रसन्नता से लिखें।"

क्या कारण है कि प्रतिदिन अष्ट कार्यों का करना मनुष्य में अद्भुत प्रभाव उत्पन्न करता है? बात यह है कि बूतों को प्रसन्न करने के प्रयास में मनुष्य का अपने स्वार्थ का विचार छोड़ देना पड़ता है और अपने स्वार्थ का विचार ही मनुष्य में बिलम्ब और मेलनकोविया की उद्भावना करता है।

म्यून्च के ५२१५ एवेस्यु क मून सक्केटेरियट स्कूल की संचालिका भीमती विविम टी मून को बूतों को प्रसन्न रखकर मेलनकोविया मित्राने का उपाय गोत्रन में दो सप्ताह भी नहीं बगे। उसने तो एम्मेड एडलर को भी मात कर दिया। जो काम एडलर ने बीरुह दिन में किया वह उसने एक ही दिन में कर दिलाया।

उसने कुछ अनाप बर्षों का प्रसन्न रखने का विचार दिया और पदस्वरूप उठका विचार एक दिन में दूर हो गया।

भीमती मून ने इस घटना का वर्णन करते हुए कहा कि "पौष परंप्र पूष रिगमर के महीने में मैं छोड़ और आत्ममग्नि की भावनाओं से फिर गई थी। कई बर्षों के सुन्दर शान्त्य जीवन के बाद मेरे पति का प्राणान्त हो गया था। उनका बाद ग्यो ग्यो बड़े दिन की पुष्टियों मजबूत आती जाती मेरा दिम बैठता जाता। मैंने कभी भी क्रिमत अकले नहीं बिताया था। इस विषे क्रिमत का भागमन मुझमें मय उत्पन्न कर रहा था। कुछ मित्रों में मुझे उनका साथ क्रिमत बिताने के लिए आमन्त्रित भी किया था पर मुझ में इन स्वीकार के लिए कोई उत्साह नहीं था। मैं जानती थी कि क्रिमत समाप्ते में मैं कबाब में हड्डी की तरह रहूँगी; इसलिए मैं उनका स्वरूप निमंत्रण तक का अस्वीकार कर दिया। क्यों क्यों क्रिमत मजबूत आता गया मैं भाग्य परिवार से भरती गई। यद्यपि यह ठन है कि जो कुछ मेरे पास था उनका लिए मुझे ईश्वर का कृतज्ञ शमा यादिए था। क्योंकि हम सब क पास कुछ न कुछ भीरे केमी अरुण रहती हैं दिनके लिए हमें ईश्वर का आभारी रहना यादिए। पर ऐसा हुआ नहीं। क्रिमत क एक दिन पहले ही दिन क तीन बज मीने भरना भीमती छोड़ दिया और ५ एवेस्यु में अपने आत्मसंस्कार और मन्त्र कल्पिता म शिष्ट पुद्गलै निरुद्धर्य वृत्ते लगी। कारा एवेस्यु प्रसन्न और प्रसन्नित व्यक्तियों की स्मृति। मारा पदा था। बरी क दरब में मुझमें गन बर्षों की सुन्दर स्मृति का जगा दिया। एकत्रिय पर जाकर बरी के सुन्दर्य बलावरण में रहने का विचार मेरे लिए बर्लिन हो उठा। मैं विद्वान्प्रियु हो गई। क्या करे और क्या नहीं? मैं भाग्य भीमती का एक न लगी। एक परे निरुद्धर्य वृत्ते क बाद मैं एक बल इच्छित क रहूँगी। मुझे समझ हो भया कि किन प्रकार मैं भाग्य बरी के लक्ष्य जानकर क विचार बनजान इन में लगा हो लगी और मेरे बरती। प्रत्येक दिन मैं जा बरती बल लिगी उक्त में मैं उत्तर दानी। इच्छित बरी के पर कुछ दूर जाने पर बग बगदर के

कहा कि "वह आखिरी स्थान है।" मैं वृत्त से उठर पड़ी। मुझे उठ करने का नाम मायम नहीं था किन्तु वह एक छोटा छान्त और नीरब स्थान था। अपने कंधे और जाने वाली वस्त्रों की प्रतीक्षा करती हुई मैं बस्ती की स्ट्रीट में चलने लगी जैसे ही मैं एक चर्च के पास पहुँची मैंने प्रार्थना का मधुर स्वर सुना। चर्च लगी था। केवल एक व्यक्ति वहाँ वाद्य बजा रहा था। मैं उसकी दृष्टि से ओतक एक कमर पर बैठ गई। कक्षात्मक ढंग से उभाए गये क्रिस्मट ड्री की सजावट तारिकाभक्ति परिवो के समान लग रही थी। वह चन्द्रमा की शुभ्र च्योत्सना में नृत्य-धी कर रही थी। संगीत के गहरे और कच्चे उठार कक्ष के कारण तथा सघेरे से भूखी होने के कारण मरी बॉलें अपने लगी और मैं सो गई।

जगने पर मुझे पता नहीं पड़ा कि मैं कहा हूँ? मैं डर गई। मैंने अपने सामने क्रिस्मट ड्री देखने आए हुए दो बच्चों को लड़े पाया। एक छोटी बच्ची मेरी ओर इशारा करके कह रही थी कि यदि साम्ताकाल ही इसे यहाँ जमा हो तो कोई आश्चर्य नहीं! मेरे जगने पर बच्चे डर गये। मैंने उन्हें कहा, डरो नहीं मैं कुछ नहीं करूँगी। वे सामान्य कपड़े पहने हुए थे। मैंने इनके मौ-बाप के बारे में पूछा तो उत्तर में उन्होंने कहा, 'हमारे मौ-बाप नहीं हैं। वे हो जनाब बच्चे मुझ से भी करार हास्य में थे। उन्हें देखकर मुझे अपने शोक और आत्मपरित्याग पर बड़ी जल्जा आई। मैंने उनको क्रिस्मट ड्री दिखाया और उन्हें एक स्टोर में ले गई। वहाँ हमने कुछ नास्ता किया। मैंने उपहार स्वरूप उन्हें कुछ बस्तुएँ भी लौटा दीं। मेरा दानापन जादू की तरह विस्ति हो गया। कई महीनों के बाद, इन बच्चों ने मेरे वास्तविक मुल और आत्मविस्मरण को खोटा दिया। बच्चों से बात करते समय मैं अपने आप को कुछ क्रिस्मट समझने लगी। मैंने ईस्वर को बन्धबाद दिया कि कम से कम बचपन में तो मैंने क्रिस्मट त्वाहार अपने माता-पिता के वास्तव्य और स्नेह की छाया में मनाया था। इन बच्चों ने मुझ से कितना पाया उस से भी अधिक मुझे खोटा दिया। इस अनुभव से मुझे अपनी प्रसन्नता के सिद्ध बूटों को प्रसन्न करने की आवश्यकता का भाव कराया। मुझे विदित हुआ कि मुल भी संक्रमक भाव है। बूटों को मुल देकर ही हम उसे प्राप्त कर सकते हैं। इस प्रकार बूटों की सहायता कर के उनको अपना स्नेह दे कर मैंने अपने अपने शोक आत्मपरित्याग और शिवा पर जादू पा सिखा। मैंने अपने में लर्चया नवीन परिवर्तन का अनुभव किया। अपने शोक जीवन के सिद्ध मैं बचपन में बरस चुकी थी।'

मेरे पाठ ऐसे कई लोगों की कहानियाँ हैं जो अपने मुल और कष्टों को मुल कर स्वस्थ हो गये हैं। मैं उन कहानियों की एक पुस्तक तैयार कर सकता हूँ। उदाहरणार्थ मारमेड देकर बेट्ट को ही खीजिए। वह अमेरीकी नी सेना में अत्यन्त आकस्मिक मरिजातों में से हैं।

श्रीमती पेट्ट उपस्थात लेखिका हैं। किन्तु जो रोचकता और चरपचापन उनके जीवन की वास्तविक घटनाओं में है उसका भावा भी उनकी आदली कहा-

दियों में नहीं। वह पटना उन दिनों की है जब जापानियों ने पर्ल हार्बर रियत हमारी मी सेना पर आक्रमण कर दिया था। भीमती बेरूठ लगभग एक वर्ष से मी अधिक समय तक बीमार रही। उन्हें रूठ की बीमारी थी। बीरद पंखों में से बाईस पंखे बे निस्तर पर पड़ी रहतीं। अधिक से अधिक परि कहीं बे बछ्ठी मी तो अपने उपान तक, बहों बे पूर सेवन करती थी। किन्तु बहों तक जाने में मी उन्हें अपनी मौकफली के लहारे बख्ता पड़ता था। उन्होंने मुझे बताया कि उन दिनों उनकी वह बरबाद बन गई थी कि अपने रोग बीमन में बे बीमार ही बनी रहेंगी। उन्होंने कहा " यदि जापानियों ने पर्ल हार्बर पर आक्रमण न किया होता और उठ घटना ने मुझे समर्पण की माचना से बाहर न पठोदा होता तो मैं फिर से पूर्ववत् वास्तविक जीवन कमी नहीं हो पाती।"

भीमती बेरूठ ने कहा, " जब वह पटना पटी तो चारों ओर मराजकटा पैम गई। एक बम ठा मरे पर क इतने निकट गिरा कि उठक बहाके मे मुझे निस्तर स बाहर पैक दिया। सेना की दूक गाडिबों डिफमडिस्ट स्कोडिस्ट बरेकड और पेनोरी-ब परमर स्टेशन की ओर, हल और जी-सेना के सेनिकों और अधिकारियों के परिवारों का एक पब्लिक स्कूस में ले जाने के लिए दौड़ पड़ी। रेडक्रॉस ने उन लोगों का फेन्ड किया जिनके पाठ अतिरिक्त कमरे थे उन्हें अन्य लोगों को बगद देने का अनुरोध किया। रेडक्रॉस के कर्मचारी जानते थे कि मैं टेकिनेन मनन विस्तर क पाठ ही रखाती हूँ। इसलिए उन्होंने मुझे हजर उपर लूचना देने का काम सौगा। मैं पल-सेना और जी-सेना के परिवारों को कहीं कहीं इरहाया गया है इत बात की जानकारी रखने लगी। रेडक्रॉस ने पल-सेना और जी-सेना के व्यक्तियों का मूषित कर दिया था कि वे अपने परिवारों की जानकारी प्राप्त करने के लिए टेकिनेन पर मुहसे लगरक रपावित करें।

मुझे भीम ही पना बन गया कि मरे पनि कमाण्डर रोबर्ट हेमे बेरूठ लुगधित है। मैंने दूधरे सेनिकों की पलियों को जिन्हे अपने पत्रियों के बारे में कोई लूचना मरी मित्री थी कि वे जिदा है का पर गये बहमाने का प्रभाव किया। जिन पत्रियों के पनि मर गए थे उन्हें मैं बीरद बंधान लगी। हम विषबाओ की मंगप्पा बहुत अधिक थी। लगभग २१० डैनिक अधिकारी इराहत हुए थे और ९१ क बरौब लगरता थे।

बहने ठा मैं विस्तर में पड़े बदे ही खेन पर बालबीन करती थी, पर बाद में विस्तर पर देडकर उनक प्रपों क उतर देने लगे। मन्डगा मैं इतनी खरा और इमेजिन करने लगे कि अपनी निरंता के शिब में लक कुठ भून गई और अपने विस्तर में उडकर टेबल के लक बैठने लगे। अपने न मी कुी शिबी के लगे की महापता करने में मैं अपनी बीमारी क बारे में लक कुठ भून गई थी और बाद में लो पर हान लता कि मैं लुषि एवन के शिवा विस्तर के लक लक मी बरकटी थी। अब मैं मानून करती हूँ कि यदि जापानियों ने आक्रमण न किया

होता तो मैं जीवन भर बीमार बनी रहती और बिस्तर में लड़ा करती। वहाँ अपने बिस्तर में मुझे आराम मिलता था, निरन्तर मेरी दृष्टि सेवा की बातों पर चिन्तु अब मैं महसूस करती हूँ कि उन दिनों मैं अनजाने ही पुनः स्वास्थ्य प्राप्त करने की इच्छा-शक्ति को धनैः धनैः लो रही थी।

पर्थ हार्बर का आक्रमण अमेरिका के इतिहास की अत्यन्त दुःखद घटनाओं में से एक है। किन्तु वहाँ तक मेरा सम्बन्ध ही वह घटना मेरे लिए बरताने शुरू हुई। इस मीपण संकट ने मुझे बितन्ती शक्ति दी—उसकी मैंने स्वप्न में भी आशा नहीं की थी। इस घटना के कारण मेरा ध्यान अपने से हटकर दूसरों पर बम गया। इस घटना ने मुझे जीने के लिए एक महान व्यापक और महत्वपूर्ण आचार दिया। अब मेरे पास अपने बारे में सोचने तथा अपनी चिन्ता करने के लिए समय नहीं था। मारप्रेट बेड्स के अनुष्ठान मनोविज्ञान-विशेषज्ञों के पास जानेवाले रोगियों में से लगभग एक तिहाई रोगी अपने को दूसरों की सहायता करने में अत्यन्त उत्सुक मन स्वास्थ्य को फिर से बना सकते हैं। यह बात मेरी ही नहीं कार्ल जूंग ने भी लगभग ऐसी ही बात कही है। वे इस विषय पर सबसे अधिक जानकारी रखते हैं। उनका कहना है— मेरे पास आने वाले रोगियों में से एक तिहाई ऐसे होते हैं, जिन में स्नायु रोग के लक्षण नहीं होते। अपने शून्य एवं निष्प्रबोधिनीय जीवन के कारण ही वे बीमार रहते हैं। दूसरे शब्दों में पहले तो वे जीवन की होड़ में अपने आप को आगे बढ़ाने का कठोर परिश्रम करते हैं। किन्तु जीवन का काफ़ीसा खो खो आगे बढ़ जाता है त्यों त्यों वे पीछे छूटते जाते हैं और फिर अपने द्रष्ट प्रभाव और विवेक से हीन जीवन को लेकर मनोविज्ञान-विशेषज्ञों के पास दौड़ पड़ते हैं। अक्सर शूक जाने पर वे किर्कवॉल्डविगूड हो दूसरों पर दोष मढ़ कर बकबकते रहते हैं और चाहते हैं कि संसार उनके स्वार्थों की पूर्ति करे।

आप कह सकते हैं कि ऐसी कहानियों का मुझ पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। मैं भी क्रिस्मस के आबसर पर अनाथ बच्चों में बनि छे सकता था। और यदि मैं भी पर्थहार्बर पर होता तो बड़ी प्रसन्नता से बही करता बैठा कि मारप्रेट बेड्स में चिया। किन्तु मेरी परिस्थितियों किष्कुल भिन्न हैं। मेरा जीवनस्तर सामान्य है। मैं आठ घंटे बराबर कला काम करता हूँ। मेरे जीवन में कोई नाटकिय घटना नहीं घटनी। फिर मेरा दूसरों की सहायता करने का मन क्यों हो? मेरा उठ में क्या स्वार्थ हो सकता है।

आपका कहना ठीक है। मैं इसका भी उत्तर देने का प्रयास करूँगा—आपका अस्तित्व कितना ही कला और एक डर में चलने वाला क्यों न हो! किन्तु आप अपने जीवन में कुछ न कुछ लोगों से तो मिलते ही रहते हैं। आप उन लोगों के लिए क्या करते हैं? क्या आप उन्हें देखते ही रहते हैं? या उनमें उन बातों को हँसने की भी कोशिश करते हैं जिनके कारण वे जीवन में विस्वस्त एवं हृदय बने हैं। उदाहरण के लिए आप डॉकिने का जीवन भीविए। वह आपके बरताने पर डाक बँटता

हे और अपने इस काम में सात गर में सैकड़ों मीठ का छत्र करता है पर क्या कमी आपन पर जानने का मी कइ किया कि वह क्यों रहता है? क्या कमी आपने उठकी मी और क्या क बारे में मी पूछा! क्या कमी आपने उससे उठकी यकान और उठताइत क बारे में मी बात की है!

इसके मन्नावा मोठी क परों से सामान खानेवाला छक्का, अन्ववार मेचनेवाला और शूत की पौडिछ करनेवाला भादि कई ऐसे छग हैं, जिनका जीवन दुःखों से मरा पड़ा है। उन लोगो की मी अपनी कल्पनाएँ एवं आकांक्षाएँ हैं। वे मी अपनी मायनाभा को दूधते को मुनाने के लिए उल्लुङ्ग रहते हैं। किन्तु क्या कमी आप उन्हें मनी करन का भवतर हते हैं? क्या कमी आप उनके जीवन के प्रति सभी बनि और उल्लुङ्गता प्रकट करते हैं? मारको फ्लोरेन्स नाइदिगस या कोई समाजमुपारक प्लन की मायवकता नहीं। आपका मी अपना एक संतार है। इसीभिन् आप भयम मिछने-दुखनेवाले छागों में बनि छ लकते हैं; इतसे आपको अपूर्व मुग्ग, संतोष और आत्मगीरब की अनुभूति होगी। मरलू मे इस प्रकार की मायना को छात्तिक स्वार्थ की संज्ञा दी है।

पारसिया के धर्मगुरु जोरारदू का कहना है कि दूधते की मखई करना हमारा परम कर्म्य है। यह एक ऐसा आनन्द है जो हमार मुग्ग और स्वास्थ्य की वृद्धि करता है।" वैश्वामिन मैकस्थिन न इसी बात का लले बंग से और संछप में यो कहा है कि, "दूधता के प्रति मने बनकर ही आप अपने छिण अष्ट वन लकते हैं।"

म्यूसाक के मनाबिहान सेवा-कन्द्र के निर्देशक हेनरी सी. लिच का कहना है कि मरे विषार से आगवाप और मुग्ग क छिण आचरवक आगवाप और अनुपातन क वैश्वामिद प्रमाण की ल्वाब से बनकर महावपूण माधुनिक ल्वाब दूधता कोई नहीं।"

दूधते के विषय में विषार करने के काल आरका एक लाम ती परहोगा कि आप मनी निताओ स दूर रहेंगे और दूधता वह कि जीवन में आनन्द का अनुभव करने के छिण आरको कई मित्र बनान में लदावता मिलगी। आर पूछेग कि यह कैसे? यही ज्ञान एक बार मैन दस के प्राक्तर विधियम तीन बगल से दूछा पा— आर दूधते के जीवन में बनि दित प्रवार भेने हैं! उतार म उन्हेम करा—

५ मैं कमी छिणी दाल मई की दूधम पा रतेर में मने छिटी मिहन बाल म उठका मी लाम बानी बने करे रोर नहीं रहता। मैं उन्हे मटन का पुकी नहीं लपलता। मैं मनुग गमता कर उन्हे बग करता हूँ। रतेर में मेरी हेबा में मरी लदकी को उन्की मुग्ग भंगे और मुग्ग बने क बने में प्रमना के दो लख कर देला हूँ। धरन मई मे दूछ भउ हूँ कि क्या वह लता दिन इत लर बाल कटन पर नहीं जाता? मैं उन का मी दूछा हूँ कि उन्हे वह बग्या वे। अन्ववा किन्ने जने से वह हम बग्य में है और यह लक किन्ने जने की हवाय उन्ने की है। मैं लदकी की लपला छिन में उन्के मरद काता हूँ। जब हम जने में हम प्रवार बनि भेने दे तो उनके परा प्रकट हो लिन उठ। है। मैं अचर लाम

दोषी पहने अपनी मदद करने वाले व्यक्ति से भी हाथ मिलाता हूँ। इसके उभरे तारा दिन वाचगो एवं उस्ताह रहता है। एक दिन बड़ी गर्मी थी। मैं न्यू हेमन रोजे की डाइनिंग कमर में मोहन करने गया। वहाँ बहुत भीड़ थी और वह मही की तरह तप रही थी। परोसमे का काम चोरे खच रहा था। जब एक व्यक्ति मेनु (मोहन ताम्प्री की धुंधी) लेकर मेरे पास आया तो मैंने उसे सहानुभूतिपूर्वक कहा—कि आज मोहन बनाने में रसोइयों को बड़ा कष्ट पहुँचा होगा। वह झुनकर वह व्यक्ति बड़बड़ाने लगा। उसके आवाज में क्रुता थी। मैंने सोचा वह गुस्ते में है। उल्ले कहा क्या करें! जो भी खेग वहाँ आते हैं वे मोहन के बारे में शिकायत करते हैं। परोसने में बेर समय के कारण श्रेणित होते हैं और यहीं तथा मोहन की कीमतों को लेकर बड़बड़ाते रहते हैं। मैं इस बयों से मैं बराबर खेगों की आशोकना सुनता आ रहा हूँ। आप ही आज पहले व्यक्ति मिले हैं जिन्होंने थपकटी रसोई में काम करने वाले रसोइयों के प्रति सहानुभूति व्यक्त की है। काश! अन्य व्यक्ति भी आप जैसे ही होते!

“वह परिचारक इसलिए बंग रह गया कि मैंने उन वाले रसोइयों को, उठ महान रेख व्यवस्था का पूर्ण मात्र न समझ कर मनुष्य समझा। प्रोफेसर कस्तुरने कहा है कि “खेग पहले चाहते हैं कि उनके साथ मनुष्यों की तरह व्यवहार किया जाय। जब मैं किसी भी व्यक्ति को स्टीट में से गुजरते देखता हूँ तो उसके कुत्ते की सुन्दरता में दो शब्द कह देता हूँ और इसका परिणाम यह होता है कि जब मैं गुड़ कर देखता हूँ तो वह व्यक्ति अपने कुत्ते को बपबपाता और प्यार करता नजर आता है। मेरी प्रार्थना उसके मन में स्वाधाका मात्र बगा देती है।

एक बार इन्डियन में मैं एक गड़रिय से मिली और उसके मेड़ों की रसवादी करनेवाले बुद्धिमान कुत्ते की मैंने हृदय से प्रार्थना की। मैंने उसके पूछा कि अपने इस कुत्ते को इतनी अच्छी इनिंग किस प्रकार दी। मेरे इन शब्दों का प्रभाव यह हुआ कि जैसे ही मैं वहाँ से आगे बढ़ा मैंने सुड़ कर देखा कि कुत्ता गड़रिये के कंधे पर अपने पंजे रखे लड़ा है और मासिक उसे थपथपा रहा है। गड़रिये और उसके कुत्ते में बरा-सी कपि लेकर मैंने उनको भी कुछ किया और अपने को भी।

क्या आप ऐसे आदमी की कस्यना कर सकते हैं जो कुत्तियों से हाथ मिलाएँ, तप हुए रसोई पर मैं काम करने वाले रसोइयों के प्रति सहानुभूति प्रकट करे और लोगों से उनके कुत्तों की प्रार्थना करे! क्या आप कस्यना कर सकते हैं कि ऐसा आदमी भी कभी बुद्धी एवं विदित रहेगा और उसे किसी मनोविज्ञान विशेषज्ञ की संवाओं की आवश्यकता होगी! नहीं आप ऐसी कस्यना कर ही नहीं सकते। एक कहावत है कि “मैहरी बौटने वाले के हाथ में भी मैहरी का रंग लगा ही जाता है।”

बेख के विलियम्स की यह सब कहानों की आवश्यकता नहीं रही; वह तो इस बात को बुरा बाला वा और तरनुहार उतने आवश्यकता भी किया।

यदि आज पुत्र है तो इस अनुष्ठान का भाग मत् पड़िये। इसे पढ़ने में आप का मन् नहीं आयमा क्यों कि इस अनुष्ठान में एक ऐसी छद्मि की कहानी है जो बहुत दुःखी और चिन्तित रहती थी। किन्तु बूढ़ों में बन्धु लेने का डंग सील कर उठन कई छद्मों को अपने सँभार करने के लिए आकर्षित कर लिया। आज वह छद्मि पोतो की दासी है। कुछ वर्ष पूर्व मैं इस दृग्दृष्टि के साथ राठ मर उह्य था। मैंने उवक बस्ते में मारण दिया और बूढ़े दिन तपेरे अपने बस्ते से पचास मीठ बूर म्पूपाक सेन्द्रक तक वह मुसे पहुँचाने आई। हम मित्र बनाने की कथा पर बातचीत करने लगे। उठने कहा, 'मिस्टर कारनेगी, मैं आपका एक रक्षक की बात बता रही हूँ। अब तक वह बात मैंने किसी को भी नहीं बताई है, अपने पति का भी नहीं। (यह कहानी घाबर आपका उठना मया न रहे सके त्रितना आप साधन है।) उठने मुता बताया, "मैं फिलेडेल्फिया के एक 'सांशियल रबिस्टर परिवार' में बड़ी हुई थी। मेरे बचपन और यौवन का सबसे बड़ा बुर्मास्य यह था कि मेरा परिवार गरीब था। अपने स्तर की अन्य छद्मियों की मूर्ति में खेतों का सत्कार नहीं कर पाती थी। मेरी पोशाक बढ़िया नहीं होती थी। कपड़े लंग और पुण्डने डंग के सिने हुए होते थे। आत्मबानि और लम्बा में मैं रहती गक जाती कि मित्रकते मित्रकते मैं सो जाती। अंत में इस मर्दकर नैउरप में मुसे एक पुक्ति एली। मैं भोजन समारम्भ में अपने सापियों से अपने अनुभव, विचार एवं मविष्य के सापोत्रन क बारे में पूछती। मैं जबें यह मन् इसलिये नहीं बूछती थी कि उनके उत्तर में मुसे कोई विरोध बन्धि थी। मैं चाहती थी कि मेरा साथी अपनी बातों में ध्यान रह कर मेरी सामान्य पोशाक पर ध्यान न रहे। किन्तु आश्चर्य की बात तो यह हुई कि जैसे जैसे उन बुबड़ों के बारे में उनकी बातों से मुसे जानकारी मिलती गई मैं उनकी बातों में अधिक बन्धि लेने लगी। उनकी बातों में मैं रहती हीन हो जाती कि अपनी पोशाक का लयाक ही नहीं आता। तागुब की बात तो यह हुई कि जब मैं उन बुबड़ों की बाने सुनती तथा उन्हें अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करती तो उन्हें बड़ा गुण मिलता। इस प्रकार मैं समाज में पुग्ने मिलने लगी। उन बुबड़ों में से तीन में मुक्त न विवाह का प्रस्ताव रमा। (बुमारियो, यह तरीका मष्ठा है इसे लँग लीविय।)

कुछ लोग कहेंगे कि दूधों में बन्धि लेने की यह बात बकवास है कोरा उतरांग है और धर्य है। ऐसे तो पैसा बमाना है जो कुछ मिल उसे रदन पैसा है मन्ही हली बन्धि। दूधों बाते भाद में आई।

कैच है आरबी यह पाठका आरबी मुबारक हो पर बन्धि बन्धि यह पाठका ली है तो ईना बनसुमिन्त, बुद, लोटी आरगू और लन बन्धि जो मदान साधनिक और उरदेयक मन्धि है। यदि आरबी बन्धि आरबी के उरदेयों में सिद्ध है तो आरगू कुछ मन्धि की लयाक पर विचार करे। बन्धि लयाक मन्धि लयाक विद्वान एवं वेदिक विद्वान विद्वान

के प्रोफेसर स्वर्गीय ए. ई. होसमेन को ही छीबिए। सन् १९३६ में 'री मेन नेर ऑफ पोपट्री' शीर्षक मापत्र उन्होंने केम्ब्रिज विश्व विद्यालय में लिखा था। जन्मे म्यास्मान में उन्होंने बताया कि सभी पुगों का महानतम् तप्य एवं गम्भीर नैतिक भाविकार ईसा के वे राष्ट्र हैं, जिनमें कहा गया है, कि 'मनुष्य अपने जीवन का मोह करके उसे सो बैठेगा और जो अपने जीवन को सो देगा, वह उसे पा लेगा।'

हमने जीवन में ऐसे कई उपेदसों को सुना है किन्तु होसमेन की बात सत्य है। वे नास्तिक और निराशावादी थे। उन्होंने आत्महत्या करने का विचार किया था। फिर भी उनका मत था कि जो व्यक्ति केवल अपने ही बारे में सोचता है उसे जीवन में विरोध कुछ नहीं मिळता। वह बड़ा दुःखी रहता है। किन्तु दूसरों की सेवा में अपने को भूल जाने वाला व्यक्ति, जीवन का आनन्द अवश्य उठावेगा।

यदि आप ए. ई. होसमेन के शब्दों से प्रभावित नहीं हुए हैं तो वीली तवी के एक अन्य अमेरीकन नास्तिक की सलाह पर विचार कीजिए। वह नास्तिक पियोडोर ड्रेचर है। ड्रेचर सभी धर्मों को परियों की कहानियों कह कर उनका मजाक उड़ाता था और जीवन को किसी बुद्ध के हाथ करी गई उल्टेबन पूर्ण एवं बोधी कहानी समझता था। फिर भी ड्रेचर ईसा के महान सिद्धान्तों में से एक को तो अवश्य ही मानता था। और वह था 'दूसरों की सेवा।' उतका कहना था कि यदि व्यक्ति अपने जीवन में आनन्द का भ्रम उठाना चाहे तो उसे केवल अपनी ही नहीं दूसरों की मज्दई करने का भी आयोजन करना चाहिए। क्योंकि उतका आनन्द अपने और दूसरों के पारस्परिक आनन्द पर निर्भर करता है।

यदि हमें ड्रेचर के मतानुसार दूसरों की मज्दई करना है तो हमें बसरी करने चाहिए। समय बीतता रहता है। गया समय फिर हाथ नहीं आता। इसलिए दूसरों के प्रति मज्दई और दया का जो भी काम हम कर सकते हैं उसे अभी कर लेना चाहिए। उसे छोड़ना नहीं चाहिए उतकी अवगणना नहीं करनी चाहिए क्योंकि समय बीट कर नहीं आता।

यदि आप जिता को भगा कर मन में सुख और शान्ति का विकास करना चाहे तो यह सातवीं नियम ध्यान में रखिए —

दूसरों में बहि रलकर स्वयं को भूल जाइए। किसी अन्य व्यक्ति के चेहरे पर आनन्द की मुसकान बनने के लिए उतकी मज्दई कीजिए।



भाग ४ का संक्षेप

मन में शुद्ध और शान्ति उत्पन्न करने के सात उपाय —

१ अपने मलिष्क में शान्ति चाहें, स्वास्थ्य और भाग्य के विचार छोड़िए। हमारा ध्यान वैसा ही होता है, जैसा हमारे विचार उठे बनाते हैं।

२ श्रेष्ठ के साथ वैसा करके शान्ति न उठाइए। इससे भाव अपना ही अधिक करेगा, अपने शत्रुओं का नहीं। अनरस भावस्वनहापर भी तरह भावस्वन कीशिए और आ अवस्था के पात्र हैं, उनके सम्बन्ध में विचार करने में एक धा मी नष्ट न कीशिए।

३ [क] दृष्टों की कृतप्रता को लेकर दुःखी न होकर उठकी उपेक्षा कर दीशिए। स्मरण रतिए कि ईसा ने एक दिन में दस कोदियों का उपचार किया था। किन्तु कबल एक कोड़ी में ही उठे पम्बसा दिया। कितनी कृतप्रता ईसा के सामने प्रकट की गई उठसे अधिक की भाग्य हम क्यों करे !

[ग] स्मरण रतिए—उपकारजन्य आनन्द के लिए उपकार कीशिए। दूसरों में कृतप्रता पाने की विन्ता न कीशिए। कुछ माती का बही एक उपाय है

[ग] स्मरण रतिये की कृतप्रता का भाव अम्बाल से विकसित होता है इततिए परि भाव पाई कि भाव के बन्ध कृतप्रता का भाव अम्बाल से भाव उठे कृतप्रता प्रकट करने के लिए सिधित कीशिए।

४ अपनी निषामती को पा रतिये दुःखों को नहीं।

५ दूसरों की नकल मत कीशिए। अपने भाव को परगाभिर और जो पार है बही बने रतिए, बदीकि शर्मा का दुःख नाम अमान है और नकल का भावस्वन।

६ यदि भाग्य में बदलाव सिने तो उसे निराल में बदल कीशिए।

७ दूसरों को कुछ दमे का प्रयास करके अपना दुःख भूष करिए। दूसरों के दमे मन बनकर ही भाव अपने दमी भूष बन लकन है।

चिन्ता पर विनय पाने के स्वर्णिम नियम

१९ मेरे माता-पिता ने चिन्ता को कैसे जीता

बैसा कि मैं कह चुका हूँ मेरा बाल्य-पावन मिथीरी में अपने काम पर हुआ था। उन दिनों, जब किसानों की तरह ही मेरे माता-पिता को भी बड़े परिश्रम से जीवन निर्वाह करना पड़ता था। मेरी माँ गाँव के स्कूल में अध्यापिका थी और मेरे पिता प्रति माह बारह डॉलर की मात्र पर खेत पर मजदूरी करते थे। माँ मेरे रूपसे सीटी थी और उनके पैसे के लिए खर्चन भी बड़ी तैयार करती थी। जब समय हमारे पास नहीं के बराबर थे। साठ में जब हम एक बार खरब बेचते थे तब कुछ रोकड़ के बर्तन हो जाते थे। माता घर और कॉफी के विनिमय में हम मोठी की वृक्षान पर मफलन अच्छे आदि दे जाते थे। मैं बारह वर्ष का हुआ तब अपना साठ मर का लर्ष खजाने के लिए मेरे पास पन्द्रह सेंट भी नहीं थे। चार बुझाई के छमाखे का वह दिन आज भी मुझे याद है जब पिताजी ने मुझे, हफ्तागुठार लर्ष करने के लिए हर सेंट दिये थे और मुझे ऐसा स्या जैसे कोई लखाना मिळ गया हो।

मुझे रोब एक मीठ चककर स्कूल जाना पड़ता था। मुझे धनी बर्क में से गुजरना पड़ता था तापमान धन्य से भी १८ कम होता था। चौदह वर्ष की अवस्था तक तो मुझे रबर के बूते पहनने का सीमाय्य भी प्राप्त नहीं हुआ था। बाड़े के छम्मे और ठंडे दिनों में ठंड से मेरे पैर लज हो जाते थे। बचपन में मैंने स्वप्न में भी नहीं सोचा था कि सर्दी में किरी के पैर सुखे और गरम रह सकते हैं।

यद्यपि मेरे माता-पिता दिन में लोख्ख पंटे गुच्छमी करते तथापि हम छपा कर्ष से दबे रहते और अपने दुर्भाग्य के कारण दुःख उठाते। बचपन के दिनों की एक घटना मुझे याद है, जब १ २ नयी की बाढ़ का पानी हमारे घान और पास के खेतों में फैल गया था और फलक नइ हो गई थी। साठ वर्षों में छः वर्ष हमारी फलक बाढ़ के कराल बबड़ों में समा जाती। हर साल हमारे सुमरों को हैजा हो जाता और हमें उन्हें बचा देना पड़ता। आज भी मैं जोंकें बन्द कर सुमरों के बज्जे की तेज दुर्गन्ध की कल्पना कर सकता हूँ।

एक साल बाढ़ नहीं आई थी। हमने बम्बर बल की सेती की थी कुछ पत्र भी लरीये और उन्हें सिख-पिछा कर मोटा किया। यद्यपि बाढ़ नहीं आई, तथापि हमारी स्थिति में कोई परिवर्तन नहीं आया। क्यों कि डिक्कगो के बाजार में मोटे पद्यों के मूख्य में मिराबद आ गई थी और हमें उन पद्यों को पासने और मोटा करने में जो लर्ष हुआ उससे केवल सीठ डॉलर ही अधिक मिले। वे तीस डॉलर हमारे साल मर के परिश्रम की कमाई थी।

कठिन परिश्रम के बावजूद हमारा रूप बूढ़ गया। मुझे आज भी उन लम्बे कानों वाले चप्पलों के नन्हें नन्हें चप्पलों का स्मरण है, जिन्हें मेरे पिताजी ने पहना था। तीन बरस तक बचकर उनका पहनाया-पिछाया और उन्हें मुधारने के लिए आदमी रगे। उसके बाद उन्हें बहाय में टनिली के अन्तर्गत मैमरिस को भेज दिया। उनका बचने में हमें तीन बरस पूरा उनको खरीदने में जो मूल्य देना पड़ा था, उससे भी कम प्राप्त हुआ। तीन बरस के इस ली लोड परिश्रम करने के बाद भी हम कौड़ी कौड़ी के माहताब रहे और भारी क्षय में उतर गए। हमें अपना स्वतंत्र गिरवी रख देना पड़ा। मरतक प्रयत्न करने पर भी हम रेहन की रकम का म्याज भी नहीं चुका सका। जहाँ मरा भ्रमण गिरवी था उध पैसों ने मेरे पिताजी का सम्मान किया। यहाँ के अधिकारी ने उन्हें गालियाँ दीं और पमर्श दी कि ब्रिंक फाम को भजने कपड़े में कर सेना। पिताजी की मरणा उध समय संतापीत पय की थी। तीन बरस के कठोर परिश्रम के बाद उनका पास कपड़ा और भ्रमण के गिवा कुछ भी नहीं बचा। यह अभिषाण उनके लिए अक्षय्य हा उठा, ये दुखी हा गये और उनका स्वास्थ्य बिगड़ गया। सारे दिन लेव पर परिश्रम करके भी उन्हें भोजन करने की इच्छा नहीं होती थी। मूल्य बढ़ाने के लिए उन्हें दबा सेनी पदवी थी। उनका धीरे धीरे स्या गया था। डॉक्टर ने मेरी माँ को बतला दिया था कि ए। महीनों के मन्दर मन्दर उनमें मृत्यु हो जायगी। पिताजी इतने दुःखी हा गये थे कि और अधिक धीना नहीं चाहते थे। जब कभी भी वे पाकों को बाना देने भयना गाणों को दुरने के लिए जान और निश्चित समय तक मही लोटते हा मीं उन्हें देखने जाती। वह दरती थी कि वही उनकी स्या किमी ररसी से छटकी हुई म सिने। एक दिन जब वे मेरी बौरल से जहाँ कि पैकर मे उन्हें मजान चण्ट कर मैने की पमर्श दी दी लोट रहे वे उनमें भ्रमे पाइ को मीं के एक पुत्र के पाल लड़ा कर दिया और गाड़ी में उठकर बहुत समय तक तीव्र पानी की भाव देखते रहे और गंभीर करण रहे कि पानी में डूब कर दुःख का भन्त करे या नहीं।

जहाँ बाद मेरे पिताजी म मुक्त बनाया कि उस दिन उनका पानी में म डूबने का एक मय कारण मेरी माँ की भणाय भडा और मधि पूर्व विभाज था। उसका विभाज था कि यदि हम ईश्वर की भाग्यो और उसके भिन्नो का निम्नर पात्रन जान रहे हा एक दिन सब कुछ डीक हा जायगा। मीं का करना सिन्धुन डीक था। वरों कि भन्त मे लपमुम ही लव कुछ डीक हो गया। एक बार पिताजी ४९ बरस तक और त्रिप। १९४१ मे ८९ बरस की अवस्था में उनका देहत्या हुआ था।

मर्त्य और रिग दरलने बाव उन वरों में मीं मीं के बरती रिग मीं की। यह भजने लगे दुःखो का मजानन के पालों में भ्रमण कर देती। गण को मैने के पाल यह निरमूर्ख बरहण का एक मजानन लगी। मेरे माता रिग म्याज ईला के इन ल रना मेरे लपों का पाल का है मजानन के पाल मे लाल के रिग

बहुत जगह है मैं वहाँ तुम्हारे लिए स्थान बनाने का रहा हूँ। वहीं मैं, वही तुम भी रहोगे।' हम सभी मिथी के अपने मकान में मुझे टेक कर ईश्वर से प्रार्थना और संरक्षण की याचना करते थे।

बिलियम जेम्स हाबर्ड ने जो दर्शन के प्राभावक थे, एक बार कहा था, पार्थिव अज्ञान विना रोकने की समझना बुरा है।

इस सत्य को खोजने के लिए आपको हाबर्ड जाने की आवश्यकता नहीं। मेरी माँ ने इसे मिथी के फार्म पर ही खोज लिया था। मेरी माँ की उद्देश्य, प्रकृति एवं सफ़ल प्रकृति को बचाना, बचाना तथा पुनर्स्थापना नहीं बुरा है। बल्कि मैं वह काम करती जाती हूँ और गाड़ी जाती हूँ "मंगलान से प्राप्त यह पत्तन धान्ति, किन्ती अद्भुत है। मेरी तो यही कामना है कि हीन-बन्धु के प्यार को वे बहावती मौजों मेरे अन्तर पर उपा विद्यमान करें।'

मेरी माँ चाहती थी कि मैं अपने को धर्म के लिए समर्पित करूँ। मैंने विरोध में पादरी बनने का सम्मिलन रूप से विचार किया। फिर कॉलेज में पढ़ने बन्ना था। पर धीरे धीरे ज्यों ज्यों समझ बँधता गया मुझमें परिवर्तन आता गया। मैंने जीवशास्त्र दर्शनशास्त्र और विज्ञान का अध्ययन किया। मैंने अन्य धर्मों का भी तुलनात्मक अध्ययन किया। मैंने वे पुस्तकें भी पढ़ीं जिनमें बताया गया था कि धर्मों की रचना कैसे की गई। उन पुस्तकों की स्थापनाओं को लेकर मुझ में कई प्रश्न उठने लगे। लोगों के धार्मिक प्रवचन करनेवालों की वैज्ञानिकता पर मैं शक करने लगा। मैं एक तरह की सीमाशुद्धी में पड़ गया। ब्रह्म ब्राह्मणों की तरह मुझको भी भिन्नता एवं अस्पृश्यता प्रश्नों ने मजबूत बनाया। मेरी समझ में नहीं आता था कि किस पर विश्वास करें। मुझे जीवन का कोई उद्देश्य नजर नहीं आता था। मैंने प्रार्थना करना छोड़ दिया और बखुबासी बन गया। मुझे विश्वास हो गया कि जीवन अनिश्चित और निश्चय है। मैं मानने लगा कि मानव जीवन में कोई ईश्वरीय हेतु नहीं है और यदि कोई है तो वही जो हजारों वर्ष पूर्व इस धृष्टी पर मटकने वाले कर्मों के फल का था। मुझे लगा कि एक न एक दिन उन सपनों की तरह मानवता भी नष्ट हो जावगी। विज्ञान में मैंने पढ़ा था कि सूरज धीरे धीरे ठंडा होता जा रहा है और यदि उष्णता उपमान रूप में प्रसिद्ध भी मिला तो इस सूर्य-मंडल पर कोई भी जीव न बच सकेगा। यह विचार कि मंगलवादी भगवान ने अपनी इच्छा से इस संसार का निर्माण किया है अत्यन्त बगने लगा। मुझे विश्वास हो गया कि इस प्राणी हीन अंधकारमय अन्तर्दिश में बहकर काटने वाले अंधकर्म प्रह का तो किसी अंध धर्म से निर्मित हुए हैं या फिर उनका निर्माण किसीने भी नहीं किया वे काळ और विस्तार की भाँति ही शास्त्र हैं।

तो क्या अब मैंने उन सभी गुरिबों का उत्तर पा लिया है? नहीं बल्कि वह कोई भी विश्व निर्माण के धर्म का उद्घाटन नहीं कर सका और न कोई जीवन के रहस्य को ही समझ सका। हम रहस्यों से घिरे हुए हैं। हमारे शरीर का परिचायन भी

एक रहस्य ही है। ऐसा ही रहस्य आपके पर श्री विज्ञानी के बारे में भी है। ऐसा ही रहस्य टीकार श्री दार में लिखने वाले फूय का है। आर्यकी सिद्धि के बाद उगी पास भी रहस्यमय है। पास ही क्यों होती है, इस बात का पता लगाने के लिए अनरल मोटर रीतर्न सेवोरेटी का प्रतिमायाही अधिकारी वास्तु एक केट्रींग, एस्टिमोक कॉन्सिड को प्रतिबर्ध अपनी गोंट से तीस हजार बास्टर देता है कि यदि हमें इस बात का पता चल जाय कि पास सुरज श्री रोघात्री, पानी तथा कार्बन-डाय-ऑक्साईड को ताप और शक्कर क रूप में द्रिष्ठ प्रकार परिवर्तित करती है, तो हम तारी सम्पदा को बचल लेने में तमर्ष दो जायें।

यही नहीं, आर्यी मोटर के इन्जिन का संबाध्यन भी एक गूढ रहस्य ही है। इस बात का पता लगाने के लिए कि सिस्त्रिन्डर के अन्दर श्री चिनगाटी माटर को दोहाने का काम कैसे और क्यों करती है अनरल मोटर सेवोरेटींग में कई वर्ष और कई हजार डॉक्टर लर्न किये हैं। किन्तु आज भी इस रहस्य का पता नहीं चल सका।

हम बनने शरीर, विपुल गैस और इन्जिन क रहस्यों को नहीं जानते, फिर भी इसका अर्थ यह नहीं कि हम उन बस्तुओं का उपयोग करते एवं उनका भानन्द उठाने से बंशित हगे जायें। मैं प्रार्थना एवं बर्ष क रहस्यों का नहीं समझता फिर भी परम हाता प्रदत्त सम्पन्न और सुगर्द शीबन का उपयोग करने में मुझ किसी तरह की बाधा का अनुभव नहीं होता। अंतगायका मुझ मतापन के इस कपन श्री बुद्धिमत्ता का ज्ञान होता है कि, "मनुष्य श्री सृष्टि जीने क लिए हुर्द है शीबन को समझने के लिए नहीं।

मैं कुछ पीछे श्री बात कह गया। हाँ तो, मैं करने जा रहा था कि परम का लेकर मैं बहक गया था। किन्तु ऐसा करना ठाकर उचित नहीं होगा। मैं तो परम की एक नवीन व्याख्या का लेकर आग दगा हूँ। मुझ परम को विभाजित करनेवाले विभिन्न सम्पदाओं में कोई अडा नहीं किन्तु परम पर लिए जो कुछ करता है उसमें मेरी बेसी ही मयाच अडा है जैसी विज्ञानी, पीरिडिक मात्रन तथा पन्टी क उपयोग में है। मे नर पूरंतका मुगल जीवन जीने में मरी नरापना करने है किन्तु इससे भी ज्यादा काम हमारा घन हमारे लिए करता है। यह मुझे भाष्यमिषक मूर्यों का ज्ञान कराता है और विविधम वेला क दाना में एक बलि उन्हाद मग्ना सम्पन्न एवं हन्तेपन्द जीवन प्रदान करता है। यह मुझ अडा भागा एवं उन्हाद प्रदान करता है। यह मानुष्का रिम्ता मय एवं एनर्ज का दूर कर दगा है। जीवन में उदेष्य एवं रिम्ता का ज्ञान कराता है। मानुष्क में अतृषं वृद्धि कराता है। पूर्ण स्थाप्य प्रदान कराता है और जीवन के प्ररपन में दानि का मरपदन स्पर्शित करन में हदगी नरापना करता है। जीवन की पन्ना वरं दूर वृष्टिग देवन में जीव ही बहा का कि ' रिम्ता एनर ज्ञान मानुष्क को नगितबना व अर दृष्टान है और एनरदान की नरपना एनर दानिष्क को बर्ष क एव में कि देन है।

आज भी मुझे वे दिन याद हैं जब जोग विद्वान् एवं धर्म के बीच के संघर्ष की बातें करते थे किन्तु अब वैसी बातें नहीं उठतीं। हमारा आधुनिक मनोविज्ञान बड़ी सिखाता है जो ईसा ने सिखाया था। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि प्रार्थना एवं दृढ़ धार्मिक निष्ठा द्वारा चिन्ता आकुम्भता बोझ, भय और बहुचर्ची बीमारियाँ दूर की जा सकती हैं। मनोवैज्ञानिकों के एक नेता डॉ ए ए ब्रीड का कथन है कि जो व्यक्ति सच्चे रूप में धार्मिक निष्ठा रखता है उसे कमी स्नायु रोग नहीं होता।

यदि धर्म में कोई सच्चाई नहीं तो जीवन भी निरर्थक है भ्रंति है।

कुछ वर्ष हुए, मैंने डेनरी फोर्ड से, उनकी मृत्यु के कुछ ही वर्ष पूर्व मेरे पास थी। उनसे मिलने के पूर्व मेरा स्वास्थ्य था कि वयों से संसार के एक विशाल व्यवसाय का निर्माण एवं संचालन करते रहने के कारण उस व्यक्ति पर हजारों कड़ु सख्त रिसाई होंगे। किन्तु मुझे यह देख कर आश्चर्य हुआ कि अठार वर्ष की अवस्था में भी वे स्वस्थ शान्त एवं सौम्य दिखाई दिये। जब मैंने उन्हें पूछा कि "क्या आप भी कमी चिन्ता के पंजे में पड़े हैं?"

तो उन्होंने कहा ' नहीं क्यों कि मेरा विश्वास है कि भगवान ही मेरे व्यवसाय की व्यवस्था करते हैं और उन्हें मेरी सख्त ही आवश्यकता नहीं है। मेरे विश्वास है कि भगवान ही बेखरब में अंततः सभी कार्य उत्तमरूप से सम्पन्न होंगे; फिर चिन्ता क्यों की जाय ?

आज तो मनोवैज्ञानिक भी आधुनिक धर्म-प्रचारक बन गये हैं। आज वे हमें व्यापारिक जीवन व्यतीत करने के लिये कहते हैं। किन्तु इस उद्देश्य से नहीं कि हम परस्पर में नर्क की बातना से बच जाएँ, बल्कि इसलिए कि उदरजन पैठिना पेक्टोरीस (हृदय रोग) स्नायु विषटन एवं विक्षिप्तता आदि इहलौकिक यातनाओं से छुटकारा पा सकें। आजकल के निश्चित एवं मनावैज्ञानिक क्या सिखाते हैं यह जानने के लिए रिटर्न टू रिजिजन नामक पुस्तक पढ़िये जो डॉक्टर डेनरी सिडिक द्वारा लिखी गई है। सम्भव है आपके पुस्तकालय में ही यह पुस्तक मिल जाय।

ईसाई-धर्म प्रेरणा एवं स्वास्थ्य प्रदान करता है। ईसा का कथन है " मैं जीवन और ऐश्वर्य प्रदान करने के लिये इस भूतल पर अवतरित हुआ हूँ। ' ईसा अपने पुत्र की प्रचलित दृष्टि एवं निष्ठा धार्मिक रुढ़ियों पर आशेष करते थे। वे एक विद्रोही थे। उन्होंने एक नवीन धर्म का प्रचार किया था। लोगों को यह ठीक हुआ कि वह धर्म संसार में उषक-पुषक मचा देगा, इसलिए उन्होंने जैती पर सटका दिया। ईसा का कहना था कि धर्म मनुष्य के लिये ही मनुष्य धर्म के लिये नहीं। सम्भाव (विभाग का दिन) मनुष्य के लिये हो न कि मनुष्य सम्भाव के लिये। उन्होंने पाप की बात न कहकर भय की बात अधिक कही है। शत्रु भय एक प्रकार का पाप ही है। वह पाप हम अपने स्वास्थ्य तथा ईसा द्वारा उपदेशित सम्पन्न, सुखी, परिपूर्ण एवं उत्साह पूर्ण जीवन के प्रति करते हैं। हमें अपने को मान्य विद्वान्

के प्राप्यायक मानते थे। ईसा भी इसी मानन्द-विज्ञान का प्रचार करते थे। वे अपने विषयों को मानन्द से झूठने के लिए करते थे।

ईसा के विचार से धर्म के दो परम मुख्य हैं— हृदय से ईश्वर की मक्ति और अपने पदासी के प्रति समभाव। जो व्यक्ति इन दो बातों का पालन करता है वह धर्म का न जानकर भी धार्मिक है। उदाहरणार्थ—आक्सफोर्मा अन्तगत ट्रुस्सा के निपासी मरे एचमुर हेनरी ग्राहस को ही लीशिए। वे ईसा की उनसे दोनो उक्तियों के अनुहार आचरण करते हैं। और कभी भी स्वार्थ नीनता एवं बेइमानी का काम नहीं करते। वे धर्म में नहीं जाने और अपने का नास्तिक समझते हैं। किन्तु वे नास्तिक नहीं हैं। ईसाई कौन है, वह धार जॉन यकी के शब्दों में मुनिए। जॉन यकी ऐडिनबरा विश्व विद्यालय में धर्म-शास्त्र पढ़ाने वाले अत्यन्त प्रतिभाशाली प्राप्यायक थे। वे करते थे कि "कुछ विचारों का बौद्धिक मान्यता देकर तथा कुछ नियमों से सहमति प्रकट करने मात्र से ही मनुष्य ईसाई नहीं बनता। ईसाई वह है जो एक विचार प्रसार की शक्ति से अनुप्राणित रहता है एवम् अमुक प्रकार के जीवन व्यवहार को अपनाता है।"

यदि उपरोक्त बातों को मानने वाला ईसाई कहा जा सकता है तो हेनरी मॉरिस कम्ब ईसाई हैं।

आधुनिक मनोविज्ञान शास्त्र के जर्मन विद्वान जेम्स ने अपने मित्र प्राध्यापक टॉमस हेरिडमन को लिखा था— "ज्यो ज्यो बर्ष बीतते गए, मुझे लगा कि मरणान्त में निद्रा रग बिना जीने की मेरी समझ पीरे पीरे कम हो जाती है।"

लिखते परिलक्ष्य में मैं यह बता चुका हूँ कि जब निर्यापकों ने पिता के विषय में लिखी गई दो गर्वभङ्ग कहानियों को सुनने का प्रयास किया तो उन्हें पत्नी कॅथीनार्ड का अनुभव हुआ और संगठन पारिजोडिक का दो सप्ताहों में विभाजित कर देना पड़ा। प्रथम पारिजोडिक के पाठ्य दिर्लभ कहानी में एक महिला के जीवन का अतिरमणीय अनुभव था। उस महिला में बड़ी कॅथीनार्ड के बाद मरणांत किया कि "मरणान्त की कृपा के बिना जीवन का वेदा पर नहीं गया सकता।"

मैं उस महिला का नाम मेरी बुद्धिमान गग बता हूँ। वह उनका बरतीक नाम नहीं है। उनका पति तथा प्रपौत्र जॉन हैं। इन छोटी हुई कहानी को जो कर सकते हैं उन्हें बनेश हा। यही कारण है कि मैं उस महिला का नाम गुप्त गग रहा हूँ। किन्तु महिला का भविष्य बर्णन है। कुछ महीनों पूर्व मेरी गगन के एक कुम्भी पर बड़े देठ उठने गग मन्नी कहानी सुनाई थी—

मेरी के दिनों में मरे पति का बीज मरणान्त टॉर प्रति मरण का। कहीं कहीं ता अकार टॉर भी पूरे गती सि। वे कथो कि जब कहीं व बीजान हो जाने उन दिनों की मरणान्त बाट ली जाती थी। और वे अकार बीजान रहने है। अन्त छोटी छोटी बुद्धिमानों के बने में व रीत का। वे। उन्हें अन्तमण और गगन बुद्धि का बुद्धा था। एकादश तो उन्हें अन्त ही बता करण का।

जो पर हमने बनाया था वह हमसे छूट गया। हम पर मोदी का पचास डॉलर का कर्ज था। और हमें पौच बच्चों का मरण-पोषण करना पड़ता था। मैं पडोसियों के कपड़े धोती उनके कपड़ों पर हथी करती। सैनिक स्टोर से सैकड़-हैन्ड कपड़े लपेट कर उन्हें ठीक ठाक कर अपने बच्चों को पहनाती थी। चिंता से मैं धीमातर रहती। एक दिन मादी ने जो हमसे पचास डॉलर माँगता था, मेरे ग्यारह बच्चों के छक्के पर वृक्षान से पेन्सिले पुराने का दोष मढ़ा। छक्के ने रोते रोते मुझे न पटना सुनाई, मैं जानती थी कि छक्का ईमानदार और संघर्षशील है। मैं यह भी जानती थी कि दूसरे लोगों की उपस्थिति में उसका अपना किया गया है और उसे नीचा दिखाया गया है। इस घटना ने मेरे क्लेश की रसी सही करार और मी पूरी कर दी। इस घक्के ने मेरी कमर तोड़ दी। अब तक किसी भी संकट मैंने झेले थे उन सबका विचार खाने लगा। मरिष्य निरुद्धा से भर गया। कुछ समय तक तो मैं चिंता से अमग वागव-सी बनी रही। मैंने पुछार की मखन बंद कर दी। अपनी पौच वर्ष की छक्की को लेकर मैं अपने सोने के कमरे में बसी गई। कमरे की खिड़कियों और रोपनदानों में कागज और फटे कपड़े डूँठ कर उन्हें बंद कर दिया। इस पर बच्चों ने पूछा 'मौं तुम यह क्या कर रही हो? मैंने कहा 'कुछ नहीं बेटी हवा का लोका आ रहा है! इसके बाद मैंने गैस के बूँसे को भी नहीं बढाया और गैस निकालने के लिए उसे बंद कर दिया। बच्चों ने, जो मेरे पास ही सो रही थी आश्चर्य से कहा 'मौं, बड़ी बखीब बात है, अभी अभी तो हम सो कर उठे ही हैं, फिर ये क्यों सो रहे हैं? मैंने उसे कहा कोई बात नहीं बेटी थोड़ी सपनी और छे छे। मैंने अपनी आँसू मूँद ली और आठिघदान से निकलती हुई गैस की सरसराहट सुनने लगी। मैं उसकी उस बरबू को कभी नहीं मूँद सकती।

पकावक मुझे गीत सुनाई दिया। रसोई पर मैं छोटे रेडियो को बंद करना मैं मूँद गई थी। मैंने सोचा, बचने दो। गीत बध्ता रहा और मैंने सुना —

ईसा हमारा कितना सया मित्र है। वह हमारे सभी पाप और क्लेश सहता है। मक्ति से सब कुछ भगवान को अर्पण कर देना भी कितना पावन अधिकार है! भगवान को सब कुछ अर्पण न कर हम प्रायः अगाध धान्ति को लो देते हैं। और धर्म ही इतने शुभ्य झेधते रहते हैं!

यह मञ्ज सुनकर मुझे विचार आया कि, अकेले वह मीयन संघर्ष करने का प्रयास करके मैंने एक कुःसद मूल की है। मैंने अपना सब कुछ भगवान को समर्पित नहीं किया यह सोच कर मैं उठ पैठी। गैस बंद कर दी और खिड़कियाँ तोल दीं। मैं ताप दिन रोती रही। मैंने सहायता के लिए प्रभु से प्रार्थना ही नहीं की बल्कि अपनी समस्त मायनाओं एवं मित्रा के साथ भगवान को पम्बवाद दिया कि उठने मुझे, तन और मन से स्वयं बलिष्ठ एवं सुन्दर पौच बचे

रिये हैं। मैंने उक्त दयानिधान के समस्त प्रतिष्ठा की कि भविष्य में कभी भी इतनी कृत्स्न नहीं होऊँगी। तब स अग्रणी प्रतिष्ठा को बराबर निमाटी पायी जा रही है।

“ यहाँ तक कि अपना पर छाड़ देने क बाद पाँच डॉक्टर प्रति माह धियाय पर लिए गये गॉब के एक छोटे स स्कूल के लिए बने एक घर में रहना पड़ा; तब भी मैंने प्रभु को धन्यवाद दिया कि अपने का गरम और लूना रखने के लिए हमारे ऊपर छत ली है। याने प्रभु का इसलिए भी धन्यवाद दिया कि परिस्थिति अधिक गराब नहीं बनी। मेरा विचार है कि उसने मेरी प्रार्थना सुन ली थी क्योंकि कुछ ही समय बाद परिस्थितियाँ सुधरने लगीं। क्यों क्यों मेरी कम दाढ़ी गई हम कुछ ग्याग पैसा कमाते लगे। मैंने देहात के एक बड़े से क्लबों में दोपियों की ररापास्की करने का काम ले लिया और राय समय में बुरान-मीडे बेचन का काम करने लगी। डॉक्टर का लच पछाने के लिए मेरे एक सड़क में एक छाम पर नौकरी कर ली। उठे रोयाना तीठ गावों का दुदना पढ़ता था। आज मेरे ने ही बच्चे लपाने एवं पहरण बन गये हैं। मेरे तीन पाने-पातियाँ हैं जो बहुत ही सुन्दर हैं। आज जब मैं अतीव के उन दुर्भाग्यपूर्ण दिनों के बारे में सोचती हूँ, जब कि मैंने गैत को खोस दिया था तो मगबान को धन्यवाद दिये बिना नहीं रह सकती; क्योंकि उठने मुझे समय रहते सायबान कर दिया। यदि मेरी पात्रना लक्ष हो जाती तो जीवन का कितना ही सुग ध्यर्ष ही नष्ट हो जाता। कितने ही मानेवाले भूपर्ष पगों को लदा के लिए ली बैठती। आज जब भी मैं किसी को आमहत्या की बात कहते सुनती हूँ तो डोंड कर उठका मुँह बन्द कर देने को ली करता है। जीवन में आयस्य सुमित विराद क लन कुछ ही समय तक रहते हैं और उनके पीठ जाने पर हमारे लामने धरना मगुर एवं उगगबध भविष्य माय उदता है।

अमरिका में भीगलन् हर पैनीन मिनट स एक न एक व्यक्ति लो आमहत्या करता ही है और हर १२ मिनट में कार्ड न कार्ड लो पागल हो ली जाता है। यदि है आमहत्या करमे जाने व्यक्ति आण्णामिकता एवं भक्ति में निहित लम्बना एवं दान्ति को प्राप्त करने का प्रयान करे लो ऐसी कुपटनाएँ कभी न लो।

आधुनिक जगत के सुन्दर मन्त्रोग विचिन्तक लो कार्य कुग मे धरनी पुनक 'मॉर्टन मिन इन लर्बे भीड ए लक नामक पुनक मे लिग है कि लन लीन क्यों मे विर के लमी लय देहो के माणिको मे श्रुत उरपार बगना है और मेरे सेबहो का उरपार दिया है। किन्तु उन लोको मे मे पैनीन लर्ब क उर की भरेड अबरपाको लोने मे मे एक ली देना ली निहल गिनी लनया अल्ल-लंन के ली आण्णामिक हरिबोण भानने ली न ली है। बर मे पर कर्तु कि उरमे से प्रदेड इल्लि बमर पदा कि उलने उक आण्णामिक हरिबोण को ली दिया था शिम विचिन्त बन कुल सुन मे लन अनुल्लो को ली उर है लो आण्णामिक न लो। उन लोको मे लो ली आण्णामिक हरिबोण ली धरना लका बर उरपार करन पर ली बराब ली ल लका।

यह कथन इतना महत्वपूर्ण है कि मैं इसे गुरुराना चार्हूंगा।

जॉ बुंग का कथन है कि - "गठ तीस बयों में विश्व के सभी तन्त्र देशों के नागरिकों ने मुझसे उपचार कराया है और मैंने सैकड़ों का उपचार किया है। किन्तु उन रोमियों में से पैंतीस वर्ष के ऊपर की अवस्थावाले रोमियों में से एक भी ऐसा नहीं निकला, जिसकी समस्या अन्ततः जीवन के प्रति आध्यात्मिक दृष्टिकोण बनाने की न रही हो। यदि मैं यह कहूँ कि उनमें से प्रत्येक इसलिए बीमार पड़ा कि उसने उस आध्यात्मिक दृष्टिकोण को लो रिया या जिसे विभिन्न धर्म युगों-युगों से अपने अनुयायियों को देते आए हैं तो असुक्ति न होगी। उन रोगियों में जो भी आध्यात्मिक दृष्टिकोण नहीं अपना सका वह उपचार करने पर भी स्वस्थ नहीं हो सका।"

विश्वियम बेम्ब मे मी कामग ऐसी ही बात कही है उनका कहना है -
धर्म उन शक्तियों में से है जिनके सहारे मनुष्य जीता है; उस शक्तिके निरन्तर कामाव का अर्थ है मृत्यु।

भारत में महात्मा बुद्ध के बाद महात्मा गांधी ही एक महान नेता के रूप में अवतरित हुए। यदि वे प्रार्थना की जीवनदायिनी शक्ति से प्रेरणा न पाते तो दूर कर रहे जाते। यह कोई मेरी अपनी मनाकष्ट बात नहीं। गांधीजी ने स्वयं एक बगह सिखा है कि 'प्रार्थना की शक्ति के बिना मैं कमी का पागल हो गया होता।"

इस कथन के साक्ष्यरूप हजारों व्यक्ति इस संसार में विद्यमान हैं। जैसा कि मैं पहले ही कह चुका हूँ कि यदि मेरे पिताजी को मैं की निष्ठा एवं प्रार्थना की जीवन दायिनी शक्ति न मिलती तो वे कमी के डूब कर आत्महत्या कर चुके होते। अब हम हजारों बुद्धी आत्माओं को पागलखानों में फँसते हुए घुमते हैं। यदि उन्होंने अकेले जीवन-संपर्ष करने के बजाय आध्यात्मिक शक्ति की सहायता ली होती तो वे सब ही मैं अपने को उस दशा से बचा लेते।

हम मगवान का द्वार सभी लडखटाते हैं जब हम बुद्धी और निरास हो जाते हैं और हमारी सहनशक्ति बजाव दे देती है - किन्तु उस निरासता की प्रतीक्षा ही क्यों की जाय! क्यों न हम प्रति दिन प्रार्थना एवं निष्ठा द्वारा अपनी शक्ति का विकास करते जाएँ। यह जरूरी तो नहीं कि प्रार्थना रविवार को ही की जाय। मैं तो हफ्ते के किसी भी दिन दोपहर के समय निर्वन खजों में जा बैठता हूँ और ऐसा मैं बयों से करता आ रहा हूँ। जब मुझे आध्यात्मिक चिन्तन के लिए कुछ समय निकालना ही कठिन हो जाता है या जरूरी रहती है तो मैं अपने आप को रोफता हूँ और कहता हूँ, अरे पगले यह सब उठावध और दोड़-धूप किस लिए!-दोसे रुक कर कुछ गम्भीरता से चिन्तन करना चाहिए, और उस चिन्तन के लिए मैं प्रायः दो मी वर्ष चुसा पाता हूँ उसीमें घुस जाता हूँ। यद्यपि मैं एक मोरेटरेन्ट हूँ तो भी प्रायः ५ सेडेम्पू पर स्थित संत पेद्रिक केविडूक में सताह के किसी भी दिन दोपहर के समय जा लडा होता हूँ। क्यों कि मेरा विश्वास है कि सभी प्रकार के

बर्न महान विरतन एवं भाष्यात्मिक सत्वों का प्रचार करते हैं। चीवन की वनमंगुरता को याद करते हुए मैं अपने माप को स्मरण दिखाता हूँ कि केवल तीस बर्न और चीना है और तब भी मैं मूढ़ कर प्रार्थना करने लगा जाता हूँ। ऐसा करने से मेरे मनाबेग घट्ट हो जाते हैं, शरीर को आराम मिलता है। हर वस्तु मेरे सामने स्पष्ट हो जाती है और मुझे अपने मूष्यों पर पुनः विचार करने में सहायता मिलती है।

यह छा बर्नों से मैं यह पुस्तक सिराने में लगा हुआ हूँ। इस अवधि में मैंने उन सैकड़ों उदाहरणों एवं सच्ची घटनाओं का संकलन किया है, जिन के द्वारा विरिष्ठ होता है कि मनुष्यों में प्रार्थना की शक्ति के द्वारा भय एवं बिन्ता पर कित्त प्रभाव विषय प्राप्त की। ऐसी घटनाओं एवं सच्यों क विवरण मेरे पास मेरे पके हैं। उदाहरण के लिए आरए, एक पस्तक्षिमत एवं निराश पुस्तक विक्रेता की कहानी है। इस निराश व्यक्ति का नाम जॉन आर. एन्गनी था। सम्प्रति एन्गनी बेस्ठाठ राय अस्तर्गत इस्टन में एक एटर्नी है और उतका कार्यालय इम्बल विरिडिंग में है। अपनी कहानी मुनाठ हुए उतमे कहा —

“बार्न बर्न पहले अपनी बकालत बन्द करके मैं एक अमेरिकन सी बुक कम्पनी के क्षेत्रीय प्रतिनिधि का काम करने लगा। मेरा मुख्य कार्य बर्नियों का कानून की किताने बेचना था, और वे पुस्तके हरेक के लिए अग्ररिहार्य थीं”

“मैं उत काम में काफी शोशियर था और इस काम की मैंने शिषा भी ली थी। माइकों से सीधे बात करके उन्हें राहो करना तथा उनकी सभी सम्भव आवश्यकतों का समाधान करना मेरे बार्न शाय का रस था। किसी भी व्यक्ति से मिलने के पूर्व मैं उतकी भाष बकालत, उतक राजनैतिक विचार एवं उतकी शक्ति के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त कर लेता और उतक मिलते समय उत जानकारी का बड़ी सतुदाई से उपयोग करता। फिर भी वहीं मैं बड़ी कुछ शोक भवय ही रह जाता था और वही कारण था कि मुझ भीरर नहीं मिलता था।

“मेरा उम्माह मरम लगा हपो रपो रिन बीतते गए, मैं अपने सच्यों का दुगुना करता गया फिर भी अपना सर्व पतन पर काम रिन भी मेरे शिष्ट सुरिष्ठ हो गया, मुझ पर भय हावी हो गया। लोगों से मिलने में मुझ हर लगने लगा। जब भी मैं अपने के लिए किसी सहाय में प्रया करता मरी भय और शिष्ट की भावनाएँ बड़ी उम हो जाती और मैं दरबाजे के बाहर ही करम नाने लगा था फिर सहाय क बाहर भवसा शीक के हईरिई बहर बाटने लगता। बहुत कुछ समय इस प्रकार नर करने के बधात भन्ना लनुषा मारन बटोर कर, हप्ता एकि के बेग में बँदो हपो अँडिन का दरवाजा लगता। मुझे हर भी भयान म रहने कि मेरा हाक अन्तर ही होगा।

मेरे माता-पिता ने मेरी ही कि सच्ची लुप्ता से बाहर म देखने पर रोग देना एक निरा जगता। इस पर हर ली क भीगी का शिष्ट सुबलता था। उत अपना और सच्यों का सर्व पतन का हर्गण देवे की बकालत है। इन

जारी चिन्ताओं ने मुझे घेर लिया। दिन प्रति दिन मेरा नैराश्य उन्माद की सीमा तक बढ़ता गया। समझ में नहीं आता था कि क्या करूँ और क्या नहीं करूँ। मैं पल ही कह चुका हूँ कि बकायत करना मैंने छोड़ दिया था। मेरे सुबकिकट पूर पुके थे। मैं अत्यन्त विबाधिता बन चुका था। न मेरे पास होटल का बिछ चुकाने के लिए पैसे थे और न ही पर छोटने के लिए किराया। एक हारे आदमी की छा पर छोटने का साहस मुझ में नहीं था। इस लिए किराया होता भी तो निरुत्तर होर दूते बिछ से पर छोटने की विम्मत मुझ में नहीं थी। मुझे अपने जीवन-मरण की चिन्ता नहीं थी पर इस बात का इत्सल बकर था कि मैं इस दुनिया में आया क्यों? उस एठ मैं गरम दूध पीकर सो गया, मेरा वह पूर पीना भी मेरी आर्थिक कमता के बाहर की बात थी। किर्तम्यमिभूत अमिक्ति विद्विष्ट से कूर कर जान क्यों देते हैं इस बात का परहास मुझे उस रात को ही हुआ। यदि मुझ में विम्मत होती तो मैं भी क्या हो करता। जीवन की सार्थकता एवं सौख्यता पर मुझे शंका होने लगी। जीवन के उद्वेग को मैं समझ नहीं सका।

इसके आतिरिक्त नहीं कोई ऐसा अमिक्ति भी नहीं था जितने मैं सहायता की आशा करता; मैंने भगवान का सहारा लिया और प्रार्थना करने लगा। मैंने प्रभु के, अंधकार एवं निराशा से भरे जीवन के लिए, प्रकाश, शक्ति एवं मार्गदर्शन की आचना की। मैंने प्रार्थना की कि हे भगवान पुस्तकों के लिए अधिक अंतर प्रक करनी में मेरी सहायता कर और मुझे कम से कम इतना पैसा बुझ दे कि मैं अपनी जी एवं बच्चों का पेट भर सकूँ। प्रार्थना कर लेने के बाद जब मैंने अँसले सोयी ता होटल के उस एकान्त कमरे में डेकर पर रखी एक बाईबल पर मेरी नजर पड़ी उसे लोका कर मैंने ईसा के उन विरतन एवं महत्वपूर्ण प्रबचनों को पढ़ा, जो ठहिये से अंतम्य एकाधि कर्मव एवं अमिभूत आत्माओं को घेरना देते आ रहे हैं। ईसा ने उक्त प्रबचन अपने अनुपायियों को चिन्ता से दूर रखने का उपाय बताते हुए दिया था—

अपनी चिन्ता न करो। क्या लाभोगे क्या विभोगे और क्या पहनोगे पर मत सोचो। मोज-शूट और लाल-शान के अभाववा जीवन का भारना विरोध मरत्व है। उन उद्वेग पथियों को देखो, वे अनाज नहीं बोते फलक नहीं काटते और भंडार नहीं मरते फिर भी परम पिता परमात्मा उनका पोषण करता है, फिर ह्रम तो उनसे भी अच्छी स्थिति में हो।

पढ़ते उस आत्मात्म एवं लय की वाचना करो अन्व सभी वस्तुएँ अपने बात ही दुर्गै मिळ जायेंगी।

जब मैं उन शब्दों को पढ़ रहा था एक अपूर्व बात हुई; मेरा मनोवेग शान्त हो गया। चिन्ता मय एवं क्लेश के स्थान पर मुझ में साहस आया तथा मित्रा के माव जाय उठे।

व्यारि होटल का बिल चुकाने के लिए मेरे पाठ पर्याप्त रकम नहीं थी वयारि मैं प्रव्रण था। और इसीलिए मैं तूब होया। इतना मैं पहले कमी नहीं होया था।

पूछरे दिन ठहरे मयने ग्राहकों के ऑफिस चुकने तक मैं मञ्चोर हो उठा। उस दिन पानी बरल रहा था। मुन्दर सञ्चोना मौसम था। मैं हृद एवं साहस मेरे कदमों से ऑफिस की भार बढ़ा। हृदय से मैंने दरवाजा खोला और बड़े उस्ताह के साथ एक सम्प्रान्त कुठ के व्यक्ति की तरह चहरे पर मुस्कुराहट भिये, सर ऊँचा उठाए कमरे में प्रवेश किया, अभिवादन किया और अपना परिचय दिया। मेरे ग्राहक ने मुस्कुराहट क साथ हाथ मिलाते हुए मेरा स्वागत किया और बैठने को बुली थी।

उस दिन कितनी किन्ही मैंने की थी उतनी गत कई दिनों में नहीं की थी। उस दिन घाम का मैं एक किन्ही पोसा की तरह मयने होटल में बीठा। मैंने अपने में एकदम नयापन अनुभव किया यह इसलिए कि मैंने सिद्धिदायक एक मवीन मानसिक हरिशोर को मयना किया था। उस दिन मैंने केवल वृष ही नहीं दिया बल्कि मर पैट स्वादिष्ट भोजन भी किया। उस दिन से मेरी किन्ही दिन दूनी राठ बीतनी बढ़नी गयी।

कारण वरं पूर्व उस मयानक राठ में देखलाह की छोटी ममरालो हाउस में मैंने नया बग्म-ठा लिया था। मेरी स्थिति तो बेसी ही रही कैसी कई दिनों से पली भा रही थी किन्तु मान्यारिक स्थिति में भारी बरिबर्न हो भाया था। ईश्वर के प्रति मयने सम्बन्धों का एकाएक मुझे मान हा भाया था। मैंम महसूस किया कि कारं भी क्यों न हो, अकेला ता सहज ही में पठल किया जा सकता है। किन्तु मयु की पछि बरि उसके साथ हो तो वह अत्रप बन सकता है। वह बात मैं इसलिए कह रहा हूँ कि इतना मुता मय्यथ अनुभव हा चुका है।

माँगो और मुझे मिलना तोडा और हूँद मोग दार गदगदाभी और वह दुम्नारे त्रिप मुक जायेगा।

एन्जिनाइज मन्मयंग हाइवेस्ट १८२९ मन्डरी स्ट्रीट में भीमनी एन थी रिमई रली है। जब उन पर विरति का पसाह हृद पदा का उगमि मन्मन्त से मय्येना करते एन्जि और पैर को मयन किया। मयु क थालो में हृद कर व मय्येना करती है - "हे मयु नू मा बरेगा का ही हाग।

भीमनी एन की रिमई मयन एक एव में लिगरी है - "एक दिन मयु को मेरे देखिने का देरी बर उमी रिमईर उठन का मयु करन करन वह बागर पीन कर बरी। म्यो हाग का कि बने मय्यन्त में ही मयाह होना और हर्णय में बने उमी। मयु मन्डका दी कि मयु होरा बया बरी मयु न मयु रहा है। उन देखिने का देरी हा मयु है। देखिने का देरी में मयु कर व मयु का और मयु को एका हूँ कि भीमनी का मयु रिमय एव हो चुका है। एका

परिणाम जेनटपूमर और आखिर में मृत्यु ही हो सकता था। फोन पर वही दृश्य बने जिसकी मुझे आशंका थी। डॉक्टर ने हमें बख्शी ही अस्पताल बुझवा था। मैं अपने पति के साथ वहाँ पहुँची। 'सम्भव है आप हमारी परेशानी का अनुभव लगा सके। मुझे जयाल नामा एक ओर वे माता-पिता हैं जो अपने बच्चों को गोद में ले लुगा रहे हैं। दूसरी ओर हम हैं जो इस आशंका में डूबे हुए हैं कि क्या हम अपने बच्चे को फिर कभी गोद में ले सकेंगे। अंत में जब हमें डॉक्टर से अपने कमरे में बुझवा तो उसके चेहरे के भाव देख कर हम आशंका से कौप उठे। उसके शब्दों ने हमें और भी मबाहुर कर दिया। उसने हमें बताया कि बच्चे के बचने की केवल १५ प्रतिशत आशा रह गई है। यदि आप का कोई परिचित डॉक्टर हो तो उसे आप बच्चे को बचाने के लिए बुझ सकते हैं।

पर डौटते समय रास्ते में मेरे पति जखीर हो उठे। उन्होंने अपने हाथों को रटीयरिंग पर पटकते हुए कहा— 'कुछ भी हो मैं अपने बच्चे को हाथ से नहीं जाने दूँगा। यदि आपने किसी को पीलते हुए देखा है तो आप जानते होंगे कि वह हृदय कितना कठपाजनक होता है। हमने गाड़ी रोक ली और कुछ सोच-विचार के बाद हमने पर्व में जाने का विचार किया। हमने सोचा, यदि मयबान की वही इच्छा है कि बच्चा हम से कितना भाव तो हम उठ कर इच्छा छूटका कर स्वीकार कर लें। मैं पर्व में गई और वहाँ एक जगह बैठ गई। रोते रोते मैं मयबान से कहा— 'प्रभु तेरी इच्छा ही सर्वोपरि है।'

बैसे ही मैंने उन शब्दों को सुहराया मैं अपने को स्वयं अनुभव करने लगी। मुझ में एक नवीन शान्ति का भाव जगा उठा। कितना हृदय करि दिनों से जमाव था। पर डौटते समय रास्ते में भी वही सुहराती रही— प्रभु 'तेरी इच्छा ही सर्वोपरि है—'

एक सप्ताह बाद उस रात मैं पहली बार गहरी नीद सो लगी। कुछ दिनों के उपरान्त डॉक्टर ने हमें फिर अस्पताल बुझवा और बताया कि बच्चा अब बाहरे से बाहर हो चुका है। आज मैं अपने चार वर्ष के उस स्वयं बच्चे को जीवनदान देने के लिए ईश्वर का बड़ा उपकार मानती हूँ।

मैं कुछ ऐसे लोगों को जानती हूँ जो बर्म को केवल शिष्यो बच्चों तथा प्रचारकों का शेष ही समझते हैं। उन्हें अपने पुत्रप्राप्य पर गर्व है वे समझते हैं कि वे अपनी बर्बाद अकेले ही छह सकते हैं।

किन्तु जब उनको यह पता चलता कि संतार के अत्यन्त पुत्रप्राप्य व्यक्ति भी रोष प्रार्थना करते हैं तो उन्हें कितना आश्चर्य होगा! उदाहरण के लिए एक डेम्पली को ही ले लीजिए—कितना बड़ा पुत्रप्राप्य है वह! उसने मुझे एक दिन बताया कि प्रार्थना किये बिना वह कभी लोठा नहीं। कुप्टी के लिए अम्यात करते समय भी वह रोष प्रार्थना कर लेता है और जब कुप्टी बनने लगता है तो परलौ

पंजी बचने के पहले ही प्रार्थना कर लेना नहीं भूलता। प्रार्थना से उसे ताइस और विरचास के साथ सदन की शक्ति मिलती है।

पुरुषार्थी 'केरी मेक' ने भी मुझ बताया कि यह मायना टिबे बिना नहीं होता।

पुरुषार्थी रइनवकर का कहना है कि उसका जीवन प्रार्थना के बरबान से ही सुरक्षित है। वह रोज प्रार्थना करता है।

पुरुषार्थी एडवर्ड आर स्टेडीनिभल ने जो कि जनरल माटर एण्ड मुनाइस्ट एडम स्वीस कम्पनी का एक उच्च अधिकारी है तथा जो सऊथी ऑफ स्टेट रू बुका है, मुझे बताया कि राज मुबद-घाम बुद्धि एवं मागार्जन के लिए वह मगवान से प्रार्थना करता है।

भार्य पौरी का महान उद्योगपति एवं पुरुषार्थी जे रियरपोण्ट मार्गन प्रायः मकला ही घनिवार के दिन बाहर के समय बौल स्टीट रियत डीन्टी बर्ष में जाकर प्रार्थना किया करता था। पुरुषार्थी आइंजनहोबर भी मिडिय एवं बनरिजन मनाओं के सर्वोच्च कार्यभार सम्हालने के लिए जब विमान द्वारा इन्सेण्ड गये ता उनका पाल केबल एक पुस्तक थी-बार्बरन। पुरुषार्थी जनरल माक बसार्क ने मुझ बताया कि बुद्ध के दिन में भी वे बराबर प्रार्थना किया करते थे। स्प्रांगफार्णक और जनरल मॉन्टगामरी भी यही करत थे। वे बही मॉन्टगोमरी हैं जिन्सेन एम. एनमेन में फ्लोशि प्राप्त की थी। ऑड नेल्सन ने भी टूछामगर में यही किया। जनरल बॉयिंगटन रोबट ई. वी., रटन बॉस जकसन तथा अन्य बॉयिंगो मगान सेनिक नता से प्रार्थना किया करते थे। उक्त कर्मचारियों में विविध उद्योग की कार्यवाही को गात्र निष्काशा। उनसे कहा था- हमारा और मगवान का पारस्परिक सम्बन्ध है और मदन का उक्त हाथ लीर देने में हमें अबाध शक्ति की परिपूर्ति हो सकती है।

बहुत से कर्मचारियों का भी हर्षी गात्र में लगे हैं। माल ली बॉस लाल धारिजन, पर्य के लस्व हैं और यह मगवा सबउक के लस्वों की लम्प्या से कार्य अधिक है। मैं मानने परत ही था बुका है कि पैदासिक भी पर्य की लाल से रहे हैं। उदाहरणार्थ मने ही अमन्य पुस्तक के लस्व और नरुण पुररधार पाने काम होकर टैगरी करेन का ही लस्विय। गीहन टाईटल पक्षिका में उगम्य शिवा का कि प्रार्थना से अचन्त प्रबल शक्ति उगम्य की जा सकती है और वह शक्ति भू सुद-वाक्येन शक्ति के समान ही बलविक है। मैं एक होकर हूँ और मैं न देगा है कि लभी हगत्र नाकाम हा जाने पर भी लोभ भडा से प्रार्थना कर लस्व एवं लस्व से मुक्त हो कर है।

दक्षिण की भी प्रार्थना की प्रबला पर शक्ति का मन्त्र है। प्रार्थना के द्वारा मनुष्य मन्त्री लस्विय शक्ति की भाव्य शक्ति के लस्व से लस्व कर लस्विय शक्ति का प्रबल करता है। प्रार्थना करने समय हम अन्त्या लस्विय शक्ति का लस्विय करने कार्य उक्त शिवा के लस्व लोभ है। हमारी लस्विय शक्ति है कि उक्त शक्ति का बुद्ध शक्ति हमें प्रबल हो कर, शक्ति हम अन्त्या लस्विय की लस्विय शक्ति की शक्ति

कर सके। प्रार्थना करने से मगबान हमारे अभावों की पूर्ति कर देता है और हम सबसे एवं स्वस्थ हो उठते हैं। मक्ति से ईश्वर का स्मरण करके हम अपने शरीर एवं आत्मा का उद्धार करते हैं। चाहे मनुष्य क्षण मर ही प्रार्थना क्यों न करे उसे उसका छाम परिणाम मिले बिना नहीं रहता।

सृष्टि का संशोध्य करने वाली उस अविनाशी शक्ति के साथ नता जोड़ने का एडमिरल विध्वंस को अन्धका अनुभव है। उस चिरंतन शक्ति से तारतम्य साधने की क्षमता ने ही उसे जीवन के कठिनतम क्षणों में भी उबार दिया। 'अन्धेन' नामक अपनी पुस्तक में उन्होंने अपनी कहानी सुनाई है। सन् १९३४ में उनको फ्रेंच महीने, दक्षिण द्विप के सुदूर अंचल रोस बेरियर की हिमाच्छादित स्थलों की तन्वी में वही एक शोषणी में गिराते पड़े। अठहत्तर असांघ रेखा के दक्षिण में, वे ही एक शीतल प्राणी थे। उन पर कहींछि तूफान गरजते थे। मर्बकर शीत के कारण तापमान शून्य से भी ८२ डिग्री नीचे तक पहुँच गया था। अंधेरे से वे पूर्णतया भि गये थे। रात लतम ही नहीं होती थी। स्थान से निकलना कार्बन-डाय-ऑक्साइड उनके लिए पातक बन रहा था और उसका गिर बोरे धीरे अपना काम करता था रहा था। वे क्या करते? निकटतम सहायता का केन्द्र भी उनसे १२१ मील दूर था। और शान्त कई महीनों तक किसी प्रकार की सहायता पाना उनके लिए सम्भव नहीं था। उन्होंने अपने स्टोव को जलाने का प्रयत्न किया और रोधन दान बनाया। किन्तु कोई काम नहीं हुआ। स्टोव से निकलने वाली गैस ने उन्हें कई बार बेहोश कर दिया था। वे बेहोश फर्श पर पड़े रहते। न खा सकते थे, न सो सकते थे। उनकी कमबोरी इतनी बुर गई थी कि विस्तर छोड़ना तक उनके लिए मुश्किल हो गया था। कई बार उन्हें शंका होती कि वे सुबह हाने तक शिन्दा भी रह सकेंगे। उन्हें विश्वास हो गया था कि वे उसी केबिन में मर जायेंगे और उनका शरीर उठ अपार विमरुशि के नीचे दब कर रह जायगा।

उनकी जान कैसे बची? एक दिन जब वे मर्बकर रूप से निराश हो गये तो उन्होंने बड़ी मुश्किल से अपनी जायरी की और उसमें अपना जीवन-दर्शन लिखना का प्रयास किया। उन्होंने लिखा, "इस विरम में केवल मनुष्य ही नहीं रहते, यहाँ आकाश में बमकते हुए तारे भी हैं तथा अन्य ग्रह एवं उपग्रह भी। उन्होंने त्वर का विचार किया जो समय समय पर दक्षिण ध्रुव के समूचे उजाड़ प्रदेश को रोशनी से जगमगा देता और उसका बाद उन्होंने अपनी जायरी में लिखा मैं वहीं अकेला मही हूँ।

उनका इसी विचार ने पृथ्वी के उस एकान्त छोर में, शिम की उठ गुफा में उन्हें मरने से बचा लिया। उन्होंने भी बही कहा है इसी विचार ने मेरी रक्षा की है। कुछ ही व्यक्ति ऐसे होते हैं जिनकी जीवनधक्ति अपने जीवन काक ही से जगमग समस्त हो जाती है; अन्वया मरने तक मनुष्य में शक्ति के कितने ही गहरे कुएँ मरे रहते हैं,

दिनका यह उपयोग ही नहीं कर पाता। रिचार्ज विर्ड ने मगवान की धरम में जाकर यदि के उत भेदार को मोड कर उठका उपयोग करना सीखा लिया।

आ पाठ ऐडमिरल विर्ड न म्रुष प्रदेश की दिमानियों के बीच रहकर सीखा, बरी गेन ए. आर. नोस्ट ने इकानुमा क पान के सेतो में सीखा था। इकानुमा अन्तर्गत विडिकाय की बहन विरिंहग में ये महाशय बीमा-भोकर का काम करते थे। विद्या पर विजय पाने की कहानी उद्योगे इस प्रकार सुनाई थी-

“आज कर पूर्व की बात है मैंने विचार किया कि मैं हमेशा क निय पर उठूँ और अपनी गाड़ी में बैठ कर नदी की ओर चले दूँ। मैं जीवन में हार चुका था, एक माँ पूर्व ही मेरा अम्ना छोटा-सा संसार पूर हाकर रह गया था — विजय के वर्षों एवं उपकरणों का मेरा व्यापार बैठ गया था। पर पर मैं अन्तिम जॉर्जे मिल रही थी, पत्नी उन दिनों गर्भवती थी दूसरे पुत्र का जन्म देने बायी थी। डॉक्टर का बिल दिन प्रति दिन बढ़ रहा था। अपना व्यापार फिर से शुरू करने के लिए मैं अपने पाल को कुछ था उसे मिलनी रन चुका था। कार और फनीचर भी बेचन लगे हुए थे। अन्ती बीमा की रकम पर भी कर्ज उठा लिया था। सब कुछ एकदम खोख हो गया था। विपत्ति का सामना करना कठिन हो गया था। अंततः एक दिन अन्ती मुदिहकन से लडा क निज सुदकाय पाने के विचार से मैं अन्ती गाड़ी में बैठ नी की ओर चल पडा।

“मैंने देहात में कुछ मीठ तक यात्रा की और तब गाड़ी को तदक में दूर गड़ी कर बाहर निकल आया और बस्ये की तरफ फूट फूट कर राने लगा। अन्ती उत अचरबा में मैंने पिला में उल्लस म रह कर बलुरिपति पर विप्रायक रूप से विचार करना आरम्भ किया। मेरी परिस्थिति कितनी गराब है! क्या वह इतम मी अधिक गराब हो सकती! क्या वह लक्षमुष ही निरागापूर्ण है! उसे मुपारने के लिए क्या किया जा सकता है!

इतना लम्ब कर मैंने तत्काल ही अन्ती लमरवा मगवान क इकानुमा कर दी और उसे सुपानने क लिए मगवान से प्रार्थना करने का निस्वर दिया। मैंने लूब प्रार्थना की, माता मेरा लमूबा जीवन उत प्रार्थना पर ही टिका हुआ है। बाज भी कुछ ऐसी ही थी। हाजी दरमिबान एक अजीब बात बनी। मैंने ही मैंने अन्ती लमरवाओं का लई उन्निमान प्रभु के इलाग किया। मुझे एक आन्तारिक शक्ति का अनुभव हुआ। ऐसा अनुभव हपर कई महीनों त मैं नहीं कर पाया था। मैं उत पण्ड कीर भाषा पेटा रोना मिलजना बेग रा और फिर पर लोह कर छाट बस्य की तरह लौटी नी हो गया।

दुसरे दिन लरे उब मैं उगा तो मुझे अन्तविद्यान था। मैं लरबा मिलेन क चुका का बदकि प्रान्तरन के लिए मैं सब मगवान पर ही मिलर का। उत दिन मैं अन्ने अन्तविद्यान क लम्ब निर किया उडाह, एक लपटीय विद्यालयन लर के विजली लकली लकली बेनेने बने विद्यान के लकली क लेकी

लाजने के लिए गया। नौकरी मिळ जाने का मुझे पूरा विश्वास था और वह सिद्धी भी। मुझे उससे काम भी मिळता रहा, किन्तु बार में बुद्ध के कारण वह बनवा एकदम चौपट हो गया। तब मैंने अपने भगवान की सहायता में बीमा के एजेंट का काम किया। यह पटना पौच बर्य पूर्व की है। अब तो मैं अपना सारा कर्म अदा कर दिया है। अब मेरे तीन प्यारे—से बच्चे हैं। मेरे एक अपना पर है मोटर है और पञ्चीस हजार डॉलर का बीमा है।

आज जब मैं अपने अतीत पर विचार करता हूँ तो मुझे इस बात की बुझा होती है कि उन दिनों में बरपाद हो गया और पबरी कर आत्महत्या के विचार से नदी में डूबने के लिए तैयार किया था। यदि वह तब न होता तो मुझमें भगवान के प्रति इतना विश्वास उत्पन्न नहीं होता। आज मुझमें इतनी शान्ति और इतना आत्मविश्वास है कि किसी भी कमी कल्पना भी नहीं की थी।

क्या कारण है कि धार्मिक शिक्षा हमें शान्ति, दृढ़ता एवं धैर्य प्रदान करती है? इस का उत्तर विभिन्न वेदों से मिलिए। उनका कहना है कि जिस प्रकार सागर का ऊपरी संचालन माग और तमझती मौने उसके अन्तर्गत की शान्ति भंग नहीं कर सकते उसी प्रकार यदि मनुष्य का विशाल चिरंतन शक्तियों पर अधिकार हो तो वैयक्तिक—जीवन का एक धार्मिक उधार प्रदाय उसके लिए कोई महत्व नहीं रखता। जिस व्यक्ति में वास्तविक धार्मिक शिक्षा हो वह दृढ़ एवं संतुष्टि रहता है और धैर्य—पूर्वक वैयक्तिक जीवन के किसी भी कर्तव्य को निमाज में तत्पर रहता है।

अपनी विश्वा एवं स्वाकुलता में हम भगवान का सहाय क्यों न करें! हमलुजक केन्द्र कहते हैं— ईश्वर में निष्ठा रखो इसकी हमें बड़ी आवश्यकता है। हमें आज ही भभी से सृष्टि का संज्ञान करने वाली उच्च अर्न्त शक्ति के साथ अपना नाता जोड़ लेना चाहिए।

मझे ही स्वभाव और शिक्षा की दृष्टि से आप निष्ठावान व्यक्ति न हों मझे ही आप पूरे नास्तिक हों फिर भी प्रार्थना से आपको अप्रत्याशित सहायता मिळ सकती है। यह एक व्यावहारिक उपाय है। इसे मैं व्यावहारिक इस लिए बताता हूँ कि यदि मनुष्य ईश्वर में निष्ठा न भी रखे इससे उसके तीन मुख्यभूत मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं की जो उसके लिए बहुत आवश्यक हैं पूर्ति हो जाती है।

प्रार्थना करके हम अपने वास्तविक दुःख को बाणी में प्रकट कर सकते हैं। बाबे परिच्छेद में हम देख चुके हैं कि अनिश्चित एवं दुँधली समस्याओं का निराकरण प्रायः असम्भव है। इस लिए प्रार्थना करना बहुत कुछ अपनी समस्याओं की कामकाज पर उठाने के समान ही है। यदि हम किसी समस्या का लेकर भगवान की सहायता चाहें तो भी हमें उसे बाणी में प्रकट करना पड़ेगा।

प्रार्थना से हमें ऐसा अनुभव होता है कि मानो हम अपने दुःख—मार को अपने न हा कर दूसरों में बाँट रहे हैं। हममें से कुछ ही व्यक्ति ऐसे समर्थ हैं जो अपने मार को तथा पापना देने वाले कष्टों को अपने ही वह फिरे हैं। कभी कभी हमारे

कह देते भी होते हैं कि उन्हें हम अपने निकटतम सम्बन्धियों एवं अमित्र मित्रों तक को नहीं बना सकते। ऐसी दशा में अपना दुःख व्यक्त करने के लिए प्रार्थना ही एक मात्र उपाय रह जाता है। कोई भी मनोरोग चिकित्सक भारतको यथा सकेगा कि चिकित्सा की दृष्टि से व्यापुष्टता, समाप्त एवं संताप की अवस्था में अपने दुःखों को प्रकट कर सामने व्यक्त कर देने में बड़ा ही लाभ होता है और यदि कुछ दुःख ऐसे हों कि हम किसी और से न कह सकें तो ममबान से तो निरपेक्ष ही कह सकते हैं।

प्रार्थना से रागी का व्यस्त रगने के सिद्धांत को बस मिथ्या ही उसे व्यस्त रगने की वह पक्षी अवस्था है। मैं तो नहीं मानता कि कोई भी व्यक्ति बिना कोई काम हुए, अपनी समस्या मुनासले के लिए रात्र-रोत्र प्रार्थना करता रहे। मैं यद भी नहीं मानता कि वह अपनी उत्सान का समाप्त करने के लिए कोई प्रयत्न ही न करे। एक विश्वविद्यालय वैज्ञानिक का कथन है 'प्रार्थना से अत्यन्त प्रबल शक्ति की उद्भवावना होती है। फिर प्रार्थना करके ऐसी शक्ति का उपयोग क्यों न किया जाय ! ईश्वर की परिभाषा और राम-रहीम के शगड़े में क्यों पड़ा जाय, जब कि प्रार्थना की वह रदस्पमयी शक्ति हमारी रक्षा करती है।

क्यों न आज हमी धन पुस्तक पढ़ना बंद कर धवनकथ में जा हरबावा कर कर प्रायना करना शुरू कर दें और अपने हृदय का बाह्य हस्का कर लें। यदि मानन अपनी मिश्रा गी ही है तो प्रायना किस्कि कि वह भारतको पुना प्राप्त हो जाय। ईश्वर के कामन गिदमिद्वार्य और पाबना कीदिए कि 'हे मगवान धर में अकेल्य मंपरं नहीं कर सच्छा मुन मुहारी सहायता और मुहारा लौर पादिए। मरी नभी भूनों को लमा कर हो और मर हृदय का कम्मर भी बाधो। मुन शान्ति रिपरना परं हारर्य का माग रिगाभा और मुनामे हतना प्रेम - भाव भर हो कि मैं अपने दुःखनों का भी प्यार कर लूँ।'

यदि भारतको प्रायना करना न भाता हा तो नाथ ही बरं बूबं व्यक्त किन मर मर शान्ति क शान्ति का दुःख शीघ्रिण —

हे प्रभु मुन मरनी शान्ति का उररररर बना लकि मैं पुना के बरर प्रेम, अररर क बरर शमा प्रेताय के बररर भाग अंधकार क बरर प्रकाश तथा उरररी के बरर उरररर क माव प्रकट कर लूँ।

हे परम शिवा मुन बरररर हे कि मैं अपने धेरे की बररर न कर लूना का प्रेरे हे लूँ। मानन का लररररर की बररर म कर लूनी का लयाल लूँ लूनी का शिब बनने की लरररर म ररर कर, उररको प्यार कर लूँ। बररर कि हम देवरा ही न लररर है; शमा बरररर ही शमा क ररर बन लररर है। लूनी के निर मर बर ही अमर बन लररर है।

आलोचना की चिन्ता से दूर रहने का उपाय

२०. याद रखिए मृत कुत्ते को कोई लात नहीं मारता

उन्नीस औ उन्नीस में एक ऐसी घटना घटी कि जितने शिक्षा-क्षेत्र में छात्र-स्वापी तरहका मचा दिया। सारे अमेरिका के विज्ञान उद्योग को देखते शिक्षा में घमा हुआ ये। इस घटना के कुछ ही वर्ष पूर्व रॉबर्ट हकिन्स नामक पुस्तक लेखक ने वेटर कबाड़ी शिक्षक (स्मूथर) और कपड़े मुछाने के लिए बोरिंगों बेधने का पंचा करता था। आठ वर्ष उपरान्त वह अमेरिका के सबसे समृद्ध विश्व-विद्यालयों में चौथी जेपी के शिक्षागो विश्व-विद्यालय का प्रेसिडेन्ट बन गया। उस समय उसकी अवस्था तीस वर्ष की थी। यह एक अपूर्व घटना थी। यह शिक्षा-शास्त्रियों ने हाँका से फिर विश्व दिये। उस विनिमय पुस्तक पर निम्ना एवं आलोचना की बीछारे होने लगे। अब कहते-वह ऐसा है वैसा है अनुभव हीन है शिक्षा सम्बन्धी उसके विचार बहते हैं। नहीं तक कि समाचार पत्रों में भी आक्षेप करने शुरू कर दिये।

जिसे दिन हकिन्स प्रेसिडेन्ट बनेबाका या उसके पिता रॉबर्ट मेनार्ड को एक मित्र ने जाकर कहा कि आज एक समाचार पत्र में तुम्हारे पुत्र की आलोचना सम्पादकीय में पढ़ कर मैं हतप्रभ रह गया।”

हाँ, यह हकिन्स ने उत्तर दिया, “आक्षेप कट्टु या किन्तु बाद रसो कि मृत कुत्ते को कोई भी लात नहीं मारता। और हाँ कुत्ता जितना ही अधिक महत्वपूर्ण होगा उतना ही अधिक सम्मोच औरों को उसे मार मार कर होगा। प्रिन्स ऑफ वेस्त को बाद में एडवर्ड मध्यम कहलाए और अब उधुक्त ऑफ विन्डसर कहलते हैं इस कथन के स्पष्ट प्रमाण हैं। उधुक्त ऑफ विन्डसर उन दिनों वेल्थशायर के आर्ट माठय कॉलेज में शिक्षा ले रहे थे। उनकी अवस्था औरह बर की थी। प्रिन्स ऑफ वेस्त में वे शिक्षा ले रहे थे वह अज्ञापोक्षित के नेवल् अकेडमी की जेपी का है। एक दिन एक नौसेना अधिकारी ने उन्हें रोते देखा और रामे का कारण पूछा। पहले तो उन्होंने कारण बताने से इन्कार कर दिया किन्तु बाद में तब तब-तब बया दिया कि नौसेना के केडेट उन्हें बर्से मारते हैं। कॉलेज के कर्मचार ने उन बड़कों को बुलाया और उन्हें समझाया कि यद्यपि राजकुमार ने कोई शिक्षावत नहीं की है किन्तु मैं जानना चाहता हूँ कि इस पूरे व्यवहार के लिए अकेले राजकुमार को ही क्यों जुना गया है? बहुत ही-ना और शिक्षक के उपरान्त अन्वय उन बड़कों में बतलाया कि वे वे चाहते हैं कि बड़े होकर धारी नौसेना के कैप्टन अवस्था कमान्ड बन कर वे यह कह लके कि उन्होंने बादशाह के भी बर्से जमाई हैं।

अतः जब कभी भाव पर हमें पड़े या भाव पर आरोप दिया जाय तो तब पाद रक्षित कि तात मारने वाला अथवा आक्षेप करनेवाला भवने भाव को मन्सर देने के लिए ही ऐसा करता है। इसका अर्थ प्रायः यह होता है कि भाव कुछ ऐसा काम कर रहे हैं जिसकी भार लोगों का ध्यान विचलता है। अतः मेरे अधिक पढ़े-लिखे अथवा बहुत ब्यक्तियों की आलोचना करके कई ब्यक्तियों का पादाक्षिप्त संसार मिलता है। उदाहरणार्थ इन्हीं दिनों मुझे एक महिला का पत्र मिला है जिसमें उक्तन काव्यजन आमी (मुक्ति मेना) के जन्मदाता जनरल ब्रूय की आलोचना की है।

मैंने जनरल ब्रूय की प्रशंसा में एक रेडियो बहस्य दिया था। उसी के उत्तर में उक्तन लिखा था कि जनरल ब्रूय न गरीब लोगों की सहायता के लिए जमा की गई आठ करोड़ डॉलर की रकम हथम कर ही है। यह आक्षेप समसुच ही बढ़ता था। इस महिला का तर्क की उक्तनी परसाह मही की बिकनी की अस्ती कल्पित मापना मृत करने की। यह वृत्ति उक्तने अतः स कात्तो दूर बैठ ब्यक्ति की निन्दा करके की। मैंने उस के उन कट्ट पत्रों का रही की टाकरी में एक दिया और प्रभु का पन्थान दिया कि वह मेरी पानी न हई। उस पत्र में, जनरल ब्रूय के विषय में और कुछ नहीं लिखा था किन्तु उक्त पत्र द्वारा उक्त महिला के चार में मैं बहुत कुछ जान गया। डॉनरहावर हरियो पहले कर गए हैं कि, " निहामे लमा बड़े सगो की भूली और दातो में बहुत कुछ जान है। "

पापद ही कोई ऐसा ब्यक्ति होगा जो बत के प्रेसिडेन्ट का अक्षिप्त समता। फिर भी वेत विषय विषाक्षर के मृत्युपूर्व प्रेसिडेन्ट टियरी ह्वाइट परसे ब्यक्ति के जिन्हे अक्षरिधी प्रेसिडेन्ट पद के लिए गइ होने वाले उम्मीदवार की मन्तना करने में बड़ा भान्ना भागा था। उक्तने जनता को आगाह दिया कि वह उम्मीदवार यदि प्रेसिडेन्ट चुन लिया गया तो हमारी पानिरी एवं पुर्विरी वेब बरपावृत्ति की टिकार बन जाईगी। पादे संयत रूप से ही हा पर अस्मानित होगी छह हा जाईगी टोन अने भोजन्य मे दूर आ पड़ेगी तथा ईबर और पुण्य न पूजा करने लगे जाईगी।

समता है वे सग टिकार के लिए बह गए हो, किन्तु यह सर्वना टोदन संरक्षण की थी। उक्त अमा संरक्षण की आ डिरेक्शन अंत रक्षिण्येन्स का लेनक या प्रकर्मण का पुत्रगी और एक मंग था।

कना भाव जिसी ठेमे अक्षरिधी की बराना कर लडा है जिस पूर्ण बरानात्र और अक्ष हयगा बना गया था।

एक समानता यह है उक्तका ब्यक्तिगत प्रकर्मण दुमा जिसमें उक्त ब्यक्ति के मृत्युपरान्त (हा। मयु एव के लिए कान्दरी का लडा मिला गया है) के उक्त लडा किया गया था और उक्तका कर उक्तने के लिए एक बहा संहर बराना गया। यह बह लगे न मुक्तता का लगे उक्त पर अक्ष बने और धानी पना का प्रकर्मण था। और बह ब्यक्ति का कोई बरिण्यन।

एक सुनी बराना लक्षिन्। एक भाव लमा हथ पड़े। कान्दर है अक्षर अक्षरि

में जब कुछ सुधार हो गया हो। तो आइए, एडमौरल पेयरी का उदाहरण देखिए। इस अन्वेषक ने ६ अप्रैल १९१९ को कुयो हाय लीजी जाने वाली गाड़ी में बैठ कर, उत्तरी हुए पहुँच कर संवार को चकित एवं रोमांचित कर दिया। इस सिद्धिनाम के लिए स्त्रियों से कई चीर कप लेखते जाए ही और अपने प्राणों की आहुति दे दी है। पेयरी भी वहीं और भूल से घुसमान हो चुका था और उसके पीठ की आठ अंगुलियों बर्त के कारण इतनी फट गई थी कि उन्हें काट देना पड़ा। अपने दुर्भाग्य से वह इतना विह्वल हो उठा था कि उसे वापस हो जाना भी आसानी से नहीं आया। इन्टर नैसिना में नैसिना के अधिकारी उसकी फनादि एवं चर्चा का लेकर जल-मुन कर लाफ हो रहे थे। ईर्ष्या से भरकर उन्होंने उस पर आरोप लगाया कि वैज्ञानिक अन्वेषण के नाम पर धन जमा कर वह उत्तरी हुए प्रदेश में कहीं मटक कर समय काट रहा है। और थापद उनका मन भी नहीं था क्योंकि जिस बात को मानने का मन हो उस पर अविश्वास करना अशुभ हो जाता है। पेयरी को नीचा दिखाने तथा उसकी प्रगति रोकने का उनका संकल्प इतना उम था कि प्रेसिडेंट मेडिसल को उसे उत्तरी हुए में अपनी सोच जाती रहने के लिए नैसिना विभाग की जालकारी के बिना सीधी आज्ञा मेजबानी पड़ी और इस प्रकार वह अपना काम जारी रख सका।

यदि पेयरी नैसिना विभाग में ही बैठे बैठे काम करता रहता तो क्या कोई उसकी इतनी आलोचना करता? नहीं; क्योंकि तब वह इतना महत्वपूर्ण नहीं होता कि पृथरी में ईर्ष्या जग जाय।

जनरल ग्रान्ट का अनुभव तो पेयरी के अनुभव से भी बड़ था। १८६२ में जनरल ग्रान्ट ने पहल्य महान निर्वाक मुद्र जीता था। उत्तरी अमेरिका की वह पहली विजय थी। यह विजय दोपहर में सिद्धी थी। उस विजय ने बेल्गे-बेल्गे ग्रान्ट को राष्ट्र-नायक बना दिया था। वही ठक कि सुदूरपूर्व में भी उत्तका पर्य प्रसिद्धता हुआ था। उस विजय के कारण फ्रेंच के बंद बर उठे। मैर'ले प्रिसिपिपी तक के दोनों किनारों पर कहीं बस्तियों में हर्ष और उत्साह की चर दिरक उठी। किन्तु उस महान विजय का महान विजेता उत्तर का वीर, ग्रान्ट का उत्तर बाद ही बंदी बना लिया गया। उसके कमाण्ड से सेना हटा ली गई। नैसिना एवं अपमान से भरकर वह लूट रोना।

विजय के बरम उत्कर्ष के समय ही जनरल गू एत ग्रान्ट को क्यो क्यो बना लिया गया। मुख्यतया इसलिए कि उलने अपने इतनी अधिकारियों के हृदय में ईर्ष्या एवं स्वर्षा की आशय मड़का दी थी।

यदि आप अनुचित आलोचना से चिन्तित हो जाने के आदी हो तो वह तीव्र निवम प्यान में रहें—अनुचित आलोचना परीक्ष रूप में आपकी प्रीणा ही है। स्मरण रखिए कोई भी व्यक्ति मृत कुत्ते को मृत नहीं मारता।

२१ यह उपाय कीजिए तो आलोचना से आपको दुःख नहीं पहुँचेगा ।

एक बार मैंने मञ्जर अनरल रमइसी बल्डर से भेंट की । ये बड़ी ही आ-
गिमिष्ट भाव और देख बहिस के उपनाम से प्रसिद्ध थे । इन उपनामों से घायद भाव
उन्हें पहचान गब होग । अमेरीकी नास्तना के य जबरदस्त रंगीस एवं दोलीबाघ
अनरल य ।

उन्होंने मुझे बताया कि जबानी के रिनों में उन्हें छक्कियि होने की तीस
मान्ना थी । प्रत्येक व्यक्ति पर न मय्या प्रभाव समाना चाहत थे । उक्त रिनों मामूली-
सी आलोचना भी लोगों को चुम बाधा करती थी । किन्तु नौमना में तीस बार
काम करने के कारण उनकी खास इतनी माँही हो गई है कि आलोचना का उन पर
कई अरुत ही नहीं रहता । उन्होंने कहा, 'मरा अरमान किया गया मुझे गिराया
गया और भीष्म नाग और भीष्म कदकर मरी मर्लना भी की गई । कई विनेयशों ने
मुझे काता भी । अितनी ही सक्ती थी बद्दुभाई ही, पर मैंने विस्ता मरी थी । जब
कभी भी मैं किसी व्यक्ति को बद्दुभा अथवा गाडी देते मुनता हूँ भ उच्छ्रि अर
भाग उटा कर भी मरी दलता ।

सम्भव है कि कुछ गिमिष्ट भाई बल्डर आलोचना की, भावरकयता स अधिक
उपेक्षा करत हा किन्तु पर तो निश्चित है कि हममें स कई, 'बात का पराण्ड बना
देत है और मामूली सी बात को भी बहुत गमीर रूप दे देत है । मात्र भी मुस पर
बटना पार है । कई बरों की बात है 'स्पूयार्कन' के एक सगारदाता मरी
प्रोड सिधा की कबाओ की मदयन-नमा में लमिपिठ हुए थे । उन्होंने मरी
और मर काय की लीछानेवर की । मैं बलमुम कर रर गया । मैंने उक्त अना अरमान
माना । मैंने उन पर भी प्रत्येक कमेटी के मय्यय गियर्दियि का कोन किया ।
और कहा कि उक्त यमने पर मे देना संग देना पारिण का सपना पर आपारिण
हो और का बरों दकबाल म हा । मैं उन्हें पाय दण्ड देते क रिण कून-संवर था ।

किन्तु मात्र मुत अरम उग स्प्यहार पर लका मारी है । मात्र मैं मरुत
करता हूँ कि अरुवर पनगणे पाठका म मे भापे पाठकों म तो उक्त मय का देना
ही मरी होगा । अिदरत उक्त दण हागा उनमें मे से भाप पाठकों म उक्त मरु
रिने- की कामरी ममा हागा और बाकी अिन लोगों में उक्त पर ध्यान रिया होगा य
कुछ ही दणों में इन बात का भूस भी रूप होने ।

मैंने मरुत रिया कि लोग दुलो क बरों में कमी नहीं लाना । ये इन बात की
ही लारर मरी कना कि मय लीने क काय मे बरी क्या क्या कना है । ये लो ल-
कना मरुती ही रिना में लय रता है । ये हमरी दोष म लो उषारा भन
मामूली म लारर की लारर का है ।

बतिय पर अरार लारका लय, हमरी लिपि उरुं लय, रिग की लर
का रीद मे पुता लो लर रिता लर लो मने अरिण रिद हाग लय लर

विश्वासपात हो तो भी हमें आत्मम्यग्नि से दुःखी नहीं होना चाहिए। बरिष्क स्तर रखना चाहिए कि ईसा के साथ भी ऐसी ही बातें हुई थीं। इनके बाद अन्त छायाओं में से एक आत्म के मूल्य के अनुसार केवल उन्नीस डॉलर की रिवत के कारण विश्वासपात कर गया। एक और छाया ने उन्हें बुरियों में डबा दिया और सौगन्ध लाकर तीन बार पोषणा की कि वह उन्हें नहीं जानता इस प्रकार प्रति छ छायाओं में से एक ईसा के लिए विश्वासपाती छायाित हुआ। फिर हम उससे अपने परिणाम की आशा कैसे रखें। क्यों पहले मैंने यह जान लिया कि लोगों को मैं अनुचित आलोचना करने से नहीं रोक सकता किन्तु मैं एक वास्तव्य महत्वपूर्ण काम कर रहा हूँ, और वह है इस बात का निश्चय कि मुझे अनुचित आलोचना से परेशान नहीं होना चाहिए।

मैं क्या अपनी बात को स्पष्ट करूँ। मैं यह नहीं कहता कि आप सभी आलोचना की शक्ल करें। नहीं विस्तृत नहीं। मैं तो यह कहता हूँ कि आप अनुचित आलोचना की उपेक्षा कीजिए।

एक बार मैंने एडिनोर रचवेस्ट से भी प्रश्न पूछा था कि आप अनुचित आलोचना से किस प्रकार पार पाती हैं? अनुचित आलोचना का उन्हें जितना सामना करना पड़ा है इसे मगवान ही जानता है। व्हाइट हाऊस में अबतक जितनी मन्त्रिपरिषद् रखी है उनमें से सम्भवतः एडिनोर रचवेस्ट ही एक ऐसी मन्त्री हैं जिनके प्रति मित्र भी बहुत हैं और साथ ही कष्ट बुझानों की संख्या भी कम नहीं।

उन्होंने मुझे बताया कि जब वे सञ्जाबस्था में थीं तब लोगों की टीका से अत्यन्त परेशान हो कर जाती थीं। वे आलोचना से इतनी डरती थीं कि एक दिन उन्होंने अपनी ननद से इस बारे में सम्झा ली। उन्होंने कहा "जान्नी वे मैं वे काम करना चाहती हूँ पर लोगों की आलोचना से डरती हूँ।"

देवी रचवेस्ट की बहन ने तहालुभूति से उसकी ओर देखते हुए कहा— जब तक तुम यह समझो कि जो कुछ तुम कर रही हो वह ठीक है लोगों की आलोचना की परवाह मत करो। एडिनोर ने मुझे बताया कि जिन दिनों मैं व्हाइट हाऊस में थी वह सम्झा मेरे लिए एक आचार बन गई। उसने मुझे बताया कि आलोचना की शक्ल करने का एक मात्र उपाय यही है कि हम अपने को एकदम बड़ बना लें। एडिनोर रचवेस्ट ने सम्झा ही कि अपने मन में जो उचित समझो करो। आलोचनाएँ तो होंगी ही चाहे तुम कुछ करो वा न करो।

जब स्वर्गीय सी मेय्यु ४ बाब रट्टीट में अमरीकन अन्तर्राष्ट्रिय कोरपोरेशन के अध्यक्ष थे तब मैंने उनको पूछा था कि क्या आप भी कभी आलोचना से दुःख होते हैं। उत्तर में उन्होंने बताया कि 'हाँ पहले मैं आलोचना से उपेक्षित हो जाता था। मैं चाहता था कि मेरे संगठन के सभी कर्मचारी मुझे पूरा पुरस्कार समझें। और यदि कोई ऐसा न समझता तो मुझे श्रेष्ठ होता। पहले मैं उत व्यक्ति को प्रसन्न करने का प्रयास करता जो मेरी टीका करता किन्तु ऐसा करने में मैं

दिल्ली और जो नाराज एवं उधेकित कर बैठेगा। जब मैं उक्त व्यक्ति से नया पत्रान की कागिरी करता था वृद्धे लोग मद्रक उठते। अत्यन्त मुझे विरिक्त हुआ कि व्यक्तिगत आलोचना से मनरत हुए लोगों के हृदय पर कितना अधिक महत्त्व लगाने की कोशिश करता हूँ। मेरे कुम्भों की गम्भीर उतनी ही अधिक बढ़ती जाती है। तब मैंन मरन मन में विचार किया कि सामान्य लोगों से ऊपर उठकर पत्रान पर आलोचना भवत्प हाथी, इन्फ्लि उनकी बातों का दरगुजर कर जाना ही ठीक है। हम विचार में मुक्त अवधि का हदायता दी। तब से मैं भरतक उत्तम काय करता और आलोचना की उपाय करता।”

दिन्यु स्वर्गीय डॉक्टर टकर, मधु श्री प्रभा से भी एक कदम आगे बढ़े हुए थे। वे आलोचना का स्वीकार कर दिन और बाद में जनता में उतरी मिट्टी उड़ाते। जब एक बार वे रविवार का दोरदर में भावाहित म्यूसाक किल्लारमानिक किम्पनी मारक्यूटा (रहियो बापट्टुद बापट्टुम) पर विभासित के समय दिपनी कर रहे थे एक मद्रिका में पत्र लिख कर उन्हें लडा योगवात्र विपेता और भीरु कदा।

आगामी समाद में टकर ने वह पत्र रेटिया पर साणों मुननबाणों का पद कर मुनाया। आनी पुस्तक ‘मन एण्ड म्यूजिक (व्यक्ति और संगीत) में उम्हलं लिखा है कि रेटियो पर पत्र पढ़े जाने के कुछ दिनों बाद भी उसी मद्रिका का टीक लेता ही पत्र बिना किसी परिवर्तन के फिर से उन्हें प्राप्त हुआ। नि टकर ने लिखा है कि मैं नहीं समझता कि उक्त उक्त रेटिया भारम की कोर्द परपाद नहीं की चकर की होनी। आलोचना को इस प्रकार प्रदान करने वाले व्यक्ति की प्रशंसा कि बिना हम मरी रह सकते। हम उसकी गम्भीरता उमक ए मनुष्य और विनाही समाज की मपमुय ही प्रशंसा करत है।

दिलहन में विदायी पत्र के समय मायन करत हुए बासल दास ने रईकर किया कि उस लवने मालवपुने लिखा ‘स्वाभ स्वीय मिय में काम करत जाने एक हृद प्रदंन में लिनी। वह हृद प्रमन मिय के अन्य मद्रदूरी के साथ मुद्रचार्जन प्रम प्रम करत में उल्लस गया और उन मद्रदूरी में दुस्म में भावर उम नी में पक रिया। भी स्वाभ करत है कि जब वह बीपद और पनी में मना मर कार्कन्ड में पाया था मैंन उमम पूजा कि “देला मुमने उन मद्रदूरी का का कदा कि उमल न्ये मरी में पक रिया। उक्त उमर रिया, “मैंने उदे कुछ नहीं कता कि मैं रिया।

भी स्वाभ ने दगवा कि उमल भी हृद प्रदंन के उन मिय रैन रिया वणों का अन्ना मना मना मिया है।

अन्वित आलोचना के विचार हमें कर लदा के मिय के उम हृद मय है। आत्म विचार हमें दान म ल मय विचार कर लदा है किन्तु आलोचना का पत्र (म दे उमका मय का बोले।

यह—मुझ की भीषणता के दिनों में सिङ्गन टूट कर रह जाता यदि उसने अपने सभी धृष्ट आत्मोचकों की आत्मोचना के प्रति मौन रहने का पाठ न सीखा होता। अन्ततः उसने कहा था — यदि मुझ पर किये गये उन सभी आघातों का उत्तर न देकर केवल उन्हें पढ़ें मी तो मुझे अपना यह बन्धा छोड़कर कोई दूसरा बन्धा अधिकार करना पड़े। मैं मरसक अण्ड से अण्ड काम करने का प्रयास करता हूँ और उसे अन्त तक निमाने का प्रयास भी करता हूँ। यदि अन्त सिद्धिदायक हुआ तो मेरे बारे में जो कुछ कहा गया है उसपर मुझे चिन्ता नहीं। किन्तु यदि अन्त में गलत परिणाम निकले तो चाहे भगवान ही आकर क्यों न कहें कि मैं लौ हूँ हकीकत में कोई फर्क नहीं पड़ता।

यदि हमारी अनुचित आत्मोचना हो तो हमें यह दूसरा नियम स्मरण रखना चाहिए —

१) आत्मोचना की उपेक्षा कर मरसक उत्तम कार्य करो।



मेरे निजी कागजातों में कुछ कागजात ऐसे हैं जिनमें मेरी भूलों का विवरण है। कभी कभी मैं अपने छात्रों को इन भूलों का कुछ अंश लिखवाता हूँ किन्तु यह इतने मूर्खता पूर्ण एवं वैयक्तिक है कि उनको लिखवाने में बड़ी धरम आती है भार इसलिए उन्हें मैं स्वयं ही लिख लेता हूँ।

मुझे आज भी मेरे प्रति की गई वे भ्रमोत्पन्नार्थक याद हैं जिन्हें पन्द्रह वर्ष पूर्व मैंने अपनी भूलों के अन्य विवरण के साथ जाड़ दिया था। अगर मैं पूणतया ईमान दारी करता तो भय तक मेरी भूलों के विवरण का एक लम्बा-चौड़ा बिड़ला तैयार हो जाता। बस तैयार होने बादयाद ताउतक मैं जा बात करी थी उसे मैं पूण तयार के साथ यहाँ भजन कार में दुरास रकठा हूँ - मैंने स्वयं ही लिखी थी और भूलें ही खूब थीं।

आज जब मैं अपनी भूलों का विवरण करता हूँ, तो मुझे बहकानेगी मनसमाप्त की अन्यथा जटिल समस्याओं को सुस्पष्टान में उदाहरण मिलनी है।

मैं पहले अपनी सारी कठिनाइयों तथा दुःखों के लिए दूसरों को दोषी ठहराता था। किन्तु कपो कपो मेरी उमर बढ़ती गयी और मैं समझार होता गया। मुझे अतीत होने लगा कि अन्तिम विश्वास में, मैं ही अपने दुर्भाग्य एवं कठिनाइयों के लिए जिम्मेदार हूँ। कितनी ही ऐसी स्थिति है जिन्होंने उमर बढ़ने पर इतक समय को मरणा किया है। नेपोलियन ने मेरु इलना में कहा था, 'अपने अक्षय्यतन का कारण खबर मैं स्वयं हूँ। मैं स्वयं अपना खरम यदा दुग्मन रहा हूँ और मैं ही अपने दुर्भाग्य का कारण भी हूँ।'

मैं आरको धरन एक परिचित कलाकार की आत्मचरित्तन एवं अनुमानन सम्बन्धी कहानी सुनाता हूँ। वह कलाकार था—एच पी दाबल। १९४४ की ११ जुलाई के दिन स्पुर्बोर्क के हाउस एम्बेल्डर के टवार्थो के भण्डार में उतरी आकस्मिक मृत्यु का कलाकार देहभार में शैव गया। उम सुनकर बाल स्ट्रीट (आसार कन्ट्र) के लोग को चुरा धका गया कपो कि वह अमरीकी धर्म-संग का नेता था। वह ६ बाल स्ट्रीट के कामर्षियन मैगनल टैंक तथा स्ट्रीट कर्मियों का अधीन था। इनके साथ ही वह कई बड़े कोर्पोरेटनों का टायरेक्टर भी था। उक्त कथनम लिखा मात्र भी है। भर एक देहाती शहर में कर्क की रेजिडन्स में उक्त घटना होबन आरम्भ किया था। उक्त काल वह अमरीकी एरोर व का वेस्टिड मैग्जिन बन गया और इन प्रकार घटना एवं कला के मार्ग पर आकर रहा गया।

जब मैंने भी हाउस में अपने कलाकार का शहर सम्बन्धी का अधीन किया तो उन्ही उमर में बताया कि - कौन से मैं दिनभर में धरन लिखनेवाले का कला कला कला थापा है। मैं बुद्ध के अला घटिणन की बात को मेरे लिए व ई कर्तव्य मेरी मन कल कि है कला है कि इन्हे कर्मकार की मन को कुछ कला में करने कलाकार के कर्तव्य का कला कला जाने में कला अधीन कला एवं

आत्म-समीक्षा में व्यतीत करता हूँ। मोहन के उपरान्त मैं अपनी, कार्यक्रम की उत्पत्ति खासता हूँ और सोमवार की सुबह से आरम्भ होनेवाली सभी प्रवृत्तियों विचार-विनिमय, बैठक तथा बैठक आदि का विचार करता हूँ। मैं पता लगाता हूँ कि बहुत अवसर पर मैंने क्या गूठ की? वह कौनसा काम या जो ठीक या तथा मैं अपनी कार्यविधि में किस प्रकार सुधार कर सकता हूँ। अपने अनुभव से मैं क्या शिक्षा ग्रहण कर सकता हूँ। कमी कमी अमुक सप्ताह की समीक्षा से मुझे क्या लेग होता है मुझे अपनी मर्बकर भूलों पर अचम्भा होता है। इतना अचम्भ है कि समय की गति के साथ मेरी भूलों की संख्या भी घटती रही है। वर्ष प्रतिवर्ष 'आत्म-विस्लेषण' की इस प्रवृत्ति से मुझे जितना अधिक कम हुआ उतना अन्य किसी बात से नहीं हुआ।

सम्भव है एव पी हानेख ने यह प्रवृत्ति बेन कैंककिन से अपनाई हो। दोनों में अन्तर इतना ही है कि कैंककिन घनिवार की रात तक प्रतीक्षा नहीं करते थे। वे रोब रात को ही दिन भर का खेला जोला करने का कष्ट उठा लेते थे। उन्हें विश्वास हुआ कि उनमें तेरह गम्भीर दोष हैं। उनमें से तीन वे थे—समय नष्ट करना निकम्मी बातों में उलझना लोगों से विवाद करना और उनकी बातों का काट करना। बुद्धिमान कैंककिन ने महसूस किया कि जब तक वे दोष दूर नहीं होंगे काम पार नहीं पड़ेगा। इस विचार से प्रतिदिन एक सप्ताह तक एक दोष को लेकर उसे मिटाने का प्रयत्न करते और इस बात का भी विचार रखते कि उक्त दैनिक प्रतियोगिता में विजय किसकी रही? दूसरी बार वह दूसरे दोष को लेते और उसे दूर करने का प्रयत्न शुरू कर देते। अपने साप्ताहिक कार्यक्रम के अनुसार दो से भी अधिक वर्षों तक उन्होंने अपने दोषों के विरुद्ध संघर्ष जारी रखा।

परिणामस्वरूप यदि यह अमेरिका के अत्यन्त प्रभावशाली एवं लोकप्रिय व्यक्ति बन गये तो आश्चर्य ही क्या!

एडवर्ट हबार्ड का कथन है कि "कम से कम पौंच मिनट के लिए तो प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन मूर्ख बनता ही है। हमारी बुद्धिमानी इसी में है कि पौंच मिनट के समय की इस अवधि को बढ़ाने न दें।"

भोछ आहमी अस्प आलोचना मात्र से ही उत्प्रेरित हो उठते हैं किन्तु बुद्धिमान व्यक्ति उन व्यक्तियों से, जिन्होंने उनपर आलोचना किया है उनसे निष्ठा की है तथा विवाद बढ़ाया है शिक्षा ग्रहण करते हैं। इसी कथन को वास्ट वाइडमैन ने और तरह से अभिव्यक्त किया है— तुमने उन्हीं से शिक्षा ग्रहण की जिन्होंने तुम्हारी प्रशंसा की तुमसे लड़कता रखी और तुम्हारे लड़का के लिए उत्तर रहे। पर क्या तुमने उन व्यक्तियों से भी कोई शिक्षा ग्रहण की जिन्होंने तुम्हारी अपशान की तुम्हारे विरोधी बने अथवा तुमसे विवाद बढ़ाया?

अपने धनुओं की आलोचना की प्रतीक्षा किए बिना ही हमें अपनी कटु से कटु आलोचना स्वयं कर उनको मात दे देनी चाहिए। हमें चाहिए कि विरोधी हमारे

राज बताएँ उसका पदले ही हम अपनी कमशरियो स पुढकारा पा जाएँ। बास्म डारविन ने यही किया था। कहा जाता है कि अपनी ही आत्मपना में डारविन न फत्रह बर्ष बिता रिये। जब डारविन न अपनी अमर पुस्तक 'द थोरिब्रिन ऑफ स्वलिज (प्राणियों की मूल उत्पत्ति) की पाण्डु शिरी तैवार कर ली ता उन्हें महकूल हुआ कि सृष्टि सारबन्धी उनका वह कान्ठिकामी विचार बौद्धिक एवं धार्मिक धेवों में तल्लका मचा दगा। इतल्लिण के अरन आल्पोचक स्वयं बन और फत्रह बर्ष उम्दानं आने परिणामा की पुनरासृष्टि करन, ठरुं का पुनौली देन तथा अरन निष्कर्ष की आपानना करमे में बिता रिये।

मान छीत्रिय, चाई भावचो निरु मूल' कहे और मलना करे ता आप क्या करोगे ! नाराज होगे या उचेबिठ हा उठेगे ! एल्लिण, लिन्ड ने क्या किया था - लिन्ड क मुद रिमाग क सविष एडबर्डेणम स्टन्डन ने एक बार लिन्ड को निरु मूर्त करा। स्टैण्डन इसलिये उचेबिठ वे कि लिन्ड उठके मामथे में इल्लेखन करते थे। एक रथापी राबनीतिविक का गुग करमे क लिप् लिन्ड ने सना की कुछ दुकदियो का स्थानान्तरण करने का हुकम दे रिया था। स्टैण्डन न आठा मानन से न कबल इन्कार ही किया बल्कि उग्रनिं वह भी कहा कि लिन्ड निरु मूर्त है जा येस हुकम पर इल्लाधर दिवे। तब क्या हुआ ! जब लिन्ड को इठके बारे में बताया गया ता उग्रने शस्त्र माप स उग्र रिया " यदि स्टैण्डन ने मुझ निरु मूर्त करा हे ता मैं तब ही मूर्त हूंगा क्यों कि मैं माप सही मात करन हूँ। मैं स्वयं उग्र इल्लेखन का पता लगाऊँगा।

लिन्ड निधय ही स्टैण्डन स मिण्डन गब और स्टैण्डन स उग्रें मनबा रिक कि उनम गप्लत हुकम रिया गया था और लिन्ड ने उल्लेखन का पाण्ड कि लिया जब लिन्ड का पता चलता कि आत्मपना लबाई मे की गई है रिबक एवं तप्य पा आपारिउ है भर लक्ष्योय की भावना स की गई है ता न उल्लेखन रागण करने।

हमे भी एही आत्मपना का रक्षण करना चाकिये, क्योंकि हमारे द्वारा किने एण बार केसने में स कबल लीन ही क लही इन्ने की आठा हमें गल्ली पाकिण कम ल कम मिन्टेरर एचरेन्ड ता इतनी ही आठा रण। व जब न एडारड हाउस मे इन्वेन्ट वे। भारगटन बरी तक करन स कि उनक ली कलमी में स मिन्डानः दल्ल होर व।

ता राउ एडारड का कथन हे कि "मान जात मे हमारे अल्ल विपारो व अधिरण विरोधो क विषार लक्ष व अधिक मिच्छ हाइ है।"

मे जानता हूँ कि उक्त कथन बला एडारड लही है। फिर भी जब कही बारी में आत्मपना करमे लगता है ता मे बिना कल्ले का इच्छने एचारेक बिना आत्मपन के विषयो को जान ही जानता कथन करमे लक्ष कल्ल हूँ। जब स एडारड केगा ई कल्ल हूँ तो मान स उग्रने लगता हूँ। हम लभी आत्मपना का विषयक कर हे और माना का दके लगता है बिना लक्ष कल्लो कि इच्छे से न लही एवं उग्रक

क्या है। हम विवेक को हाक में रल कर केवल भावनाप्रधान प्राणी रह जाते हैं। हमारा विवेक भावनाओं के घूमिख एवं कुछ सतार पर डोंगी की तरह घरेड़े खला रह जाता है। हम में से अधिकांश समझते हैं कि अपनी वर्तमान परिस्थितियों के बारे में जो कुछ हम सोचते हैं सही है किन्तु सम्भव है कि बाकीस बय उपरन्त हमें अपने वे ही विचार मूर्खतापूर्ण प्रतीत हों और हम उन पर हँसने लें।

विभिन्नम वाइट एक छोटे से कस्बे में प्रसिद्ध पत्र-सम्पादक थे। उन्होंने अपने पिछले पचास वर्ष पूर्व के जीवन के विषय में लिखा है कि उन दिनों वे एक अन्तर्द्व, मूर्ख एवं उदरत प्रकृति के मुषक थे और प्रतिक्रियावादी थे। सम्भव है आज से बीस वर्ष उपरन्त हम भी अपने आज के व्यक्तित्व के आगे ऐसे ही विभ्रम बनाएँ। कौन जाने ? हो सकता है।

पूर्व परिच्छेदों में आपको बता चुका हूँ कि अनुचित आलोचना के प्रति केवल रवैबा अपनाया जाय ! एक दूसरा उपाय भी है—जब अनुचित आलोचना को लेकर आपका स्तन लौसमें छगे तो मन ही मन विचार कीजिए—“ मैं अपने में पूर्ण नहीं हूँ। जब आइन्स्टीन सी में से निन्वानम्बे बार गळत होना स्वीकार करता है तो ही सकता है मैं सी में से अस्वी बार गळती पर होऊँ। हो सकता है कि आलोचना सही हो। यदि मैं आलोचना क बोध्य होऊँं ता मुझे उसके लिए आलोचक को पन्वार देना चाहिए और उससे क्षम उठाने का प्रयास करना चाहिए।

पेन्तोडेन्ट कम्पनी के अध्यक्ष वास्ट ड्रुनेन प्रतिवर्ष बोय हाप को रेडियो पर प्रस्तुत करने में बसों डार करतें हैं। वे कार्यक्रम की प्रशंसा में प्राप्त हुए पत्रों को न देखकर आलोचना से मरे पत्रों को देखने पर खोर बेते हैं। वे बानते हैं कि उनसे कुछ सीला जा सकता है।

कोड कम्पनी अपने प्रबन्ध एवं कार्यसंचालन के दोषों का जानने के लिए इतनी उत्सुक रहती है कि हाक ही में उसने अपने सभी कर्मचारियों को कम्पनी की आलोचना करने के लिए आमन्त्रित किया था।

मैं एक साबुन बेचनेवाले को जानता हूँ जो अपनी आलोचना करवाना चाहता था। जब उसने कोसगेट कम्पनी की खोर से साबुन बेचना आरम्भ किया तो उसे मार्डर बस्ती नहीं मिळते थे। उसे अपनी नीकरी से हाप जो बैठने का मय रहने क्या। उसे माझम था कि साबुन में अथवा उसकी कीमत में कोई भी दोष नहीं था बल्कि दोष स्वयं उसी में कहीं था। जब वह विक्री करमे में असरुळ रहता तो प्रायः मकान के इर्द शिर्द गळती को लोखने के प्रयास में बसकर काटने समता। वह सोचता— क्या मैं डोंबाडोक रहता हूँ ! क्या मुझमें उत्साह की कमी है ! कमी तो वह खोटकर फिर व्यापारी के पास जाता और कहता— ‘मैं साबुन बेचने की नीयत से आपके पास खोटकर मछी आया हूँ; मैं आपकी आलोचना और उखाड़ चारता हूँ। क्या आप मुझे बताएँगे कि आपको साबुन बेचने के प्रयास में मैंने कहीं और क्या

गहरी थी। मात्र मुताते अधिक अनुभवों एवं गहरे ध्यातरी हैं। मने विषय में आदर्श बना आलोचना है। लक्ष्यता कर रोचिक, मजाक नहीं।

उत्तरे उच्च रंग को बन्द कर बहुत से लाग उत्तक मित्र बन गए और उस अमूर्त रूप लक्ष्य मित्रने लगी।

आज बरी स्पष्ट संसार में सबसे अधिक साधुन ज्ञान वाली कामगट पम्पोजिब पीयर धार कम्पनी का अस्पष्ट है। उत्तका नाम है एच स्ट्रिट है। गठबन केबल बोल्ड अमरिकन ही एम व त्रिनर्वा भाव, उत्तक २४ १४१ टॉलर की भाव से अधिक थी।

एच की होवेस तथा इन केंद्रित में आ क्रिया बंद काई महान भावनी ही कर लक्ष्यता है। और अब आर मी रींग क सामने गं हाकर देखिय कि कही मात्र मी उन्ही में से था नहीं है।

आलोचना की दिशा से बचन क स्थि पर हीवत निबन्ध है—

हमें अपनी भूमें का लेगा रचना प्राप्ति और अपनी आलोचना स्वयं करनी चाहिये। हम अपने में पूर्ण नहीं हैं अतः हमें बरी करना चाहिये, जो है एच स्ट्रिट में दिया—हमें लोगो की निष्पक्ष, सामकरी एवं रचनामक आलोचना अपनी चाहिये।



भाग छ का सक्षेप

आलोचना की विन्ता से बचने का उपाय

नियम १ - अनुचित आलोचना बहुधा परोप में हमारी प्रवृत्ति ही है। प्रायः उलटका अथ यह होता है कि आपने कृत्यों में सर्वा एवं ईर्ष्या को महकामा है। समस्त रखिये कि मरे कुटुंब को कोई हानि नहीं मारता।

नियम २ - आलोचना की उपेक्षा कर मरतक उत्तम कार्य कीजिए।

नियम ३ - अपनी भूमि का लेला रखिये और अपनी आलोचना स्वयं कीजिए। हम अपने में पूर्ण नहीं हैं, इसलिये हमें बही करना चाहिये जो है एवं स्थित ने किया था— हमें समगो की निष्पक्ष कामकारी एवं रचनात्मक आलोचना जाननी चाहिये।

उ विधियों ना आपकी चिन्ता और एकान दूर कर आपका
मफुड्डिन रखेंगी

२३ आराम कीजिए ताकि आप अधिक काम कर सकें

चिन्ता पर प्रतिबंध छानने के लिए निम्नी गई इस पुस्तक के इस परिच्छेद में पकन की रोचक्याम करने की बात में क्यो कह रहा हूँ ? इसलिये कि आप चिन्ता का उद्भवन पकन से होता है पकन में आरका चिन्ता का अद्वान होने लगता है। कई भी चिन्तक आरको बता सकगा कि पकन से शरीर की संपन्न शक्ति कितनी हीन हो जाती है और बुद्धिम आदि अनेक बीमारियों कित्त प्रकार आ परती है। मनोयोग-विहितक आरका बलापणा कि पकन के कारण भय और चिन्ता के मनोयोग के विरुद्ध मदन वाली शक्ति कित्त प्रकार निर्भव हो जाती है। अतः पकन की रोचक्याम करके ही चिन्ता की रोचक्याम की जा सकती है।

यह बात में नहीं कह रहा हूँ डॉक्टर एडमंड कहने हैं। ये इस पर अधिक पार देत हैं। डॉक्टर एडमंडन में आराम पर हा पुस्तके निम्नी हैं। एक है प्रोफेसर रिडेस्मैयन तथा दूसरी यू मरट रिलेकृत है। चिकित्सागो रिच-रियाटप के कर्मीनित्त डिशियेनोडी की मेडोरेटी के डापेरेक्टर की ईमिपत से उन्नेन आराम की विहितता धन में उरयागी सिद्ध करने की लहि से कह पयों तक छानबीन की है; उनका कहना है कि रनापु भवता मनोयोग सम्बन्धी व्यवस्था केसी ही गलत क्यो न हो पूर्ण आराम की अवस्था में वह ठीक हो जाती है।

अतः चिन्ता एवं पकन के निराकरण के लिये नियम यह है कि आराम दिया कीजिए। पकने के पूर्व ही आराम कर लिया कीजिए। क्या कारण है कि आराम करना महत्वपूर्ण है ? कारण यह है कि पकन विविध र्णो से बनी रहती है। अन्तरीणी मन विषय में निरन्तर परीक्षण करके इस बात का पता लगाया है कि क्यो की मैनिफ - दिशा में महत्व बन बुद्ध की परे अन्त कल्पन दूर कर के गता आराम करे ता न्याय मण्ठी तरह में बचान कर सकन हैं। तथा यथा देर मकरे में दिव कछा है। अतः इसे शि मैनिफ अनुपातन ठीके आराम के लिये बान करणा है। आरका दृश्य की उरणा ही पवन के शिवा अरिबी वा। अन्तका उरणा ही दिव उरणा नून बान केकण है कि उराम एक वेतरे इन्कर भवन्ती में धन कछा है। अन्तका दृश्य में वह पकन ही लहि उरणा बाना है किन्तु लीन र्णो ही अन्तका पकन हीन धन बाना होने के लिए आवश्यक है। अन्तका दृश्य यह अधूर्ण बान पकन मन्त्र अन्तका लम्बे क्यो तक बाना रहता है। पर दृश्य उरणा बान केकण है। इन्कर मरिचक मन्त्र के शरीर का अन्त केनन इन्कर उरणा में बाने है कि बान में अन्त का बान महत्व है कि दृश्य पर कने

निरन्तर करता रहता है।" वस्तुतः हरबार की सिफ्टइज के उपरान्त हुए की निश्चित आराम सिद्धा है। यह प्रति मिनिट सामान्यतया सघर बार घड़कता है। औजीस बरों में केवल नौ घण्टे यह काम करता है और पन्द्रह घण्टे विभाम।

यह त्रितीय महायुद्ध के दिनों में सर विन्स्टन चर्चिल अपनी सघर बर्ष की अवस्था में त्रिष्ठय साम्राज्य का युद्ध संचालन करते हुए प्रति दिन सोल्ह घण्टे कार्य करते थे। यह एक अपूर्व एवं विस्मय वात थी। किन्तु इसका रहस्य क्या था? यह प्रति दिन सघरे म्यारह बजे तक निस्तर में छेडे छेडे ही अपना काम करते थे। वहीं वे कायबाल अवसा पत्र पढ़ते, व्याहार्य विस्वाते, रेडिओन पर बात करते तथा महत्वपूर्ण बैठकें बुझते। दोपहर के मोजन के उपरान्त वे पुनः एक घंटे के लिए सो जाते। संध्या का मोजन करने के पूर्व वे फिर दो घण्टे सो जाते। उन्हें यकजान सिद्धान्त का प्रयास नहीं करना पड़ा क्योंकि उन्होंने कभी यकजान की पास फटकने तक नहीं दिया। क्योंकि वे प्रायः आराम कर दिया करते थे और इस प्रकार भारे से भी अधिक समय तक स्वस्वता एवं ताच्छरी के साथ काम कर पाते थे।

बोन डी रोक्फेस्सर ने जीवन में दो अपूर्व रेकार्ड स्थापित किये थे। उन्होंने बहुत दोष्य काम की। वे अपनी सानी के संधार में पहले व्यक्ति थे और साथ ही वे अज्ञानक बर्ष तक जीवित रहे। उनकी सफलता का रहस्य क्या था? उनके प्रमुख कारण का लम्बी आंखु सीमे की उनकी पुस्तैनी विरसत। वृच्छा कारण का हर दिन दोपहर को अपने ऑफिस में आना घण्टे सो लेने की आदत! वे अपने ऑफिस के कोण पर लेट जाते और फिर चाहे अमरिका का प्रेसिडेन्ट ही फोन पर क्यों न हो, वे न उठते।

'बार्ड वी टावर्ड' नाम की अत्यन्त सुन्दर पुस्तक में जेनीयस डब्ल्यू जोसफिन बतते हैं कि आराम का अर्थ बेकार पके रहना नहीं है। आराम का अर्थ है 'शक्ति अर्जन।' सोड़े से आराम में भी काफी शक्ति है। केवल पौष मिनट की सपकी ही आपकी सारी यकजान दूर कर सकती है। बेच बॉक के पुराने खिसमरी कोनी मेक में मुसे बताया कि जब कभी यह दोपहर में सपकी किये बिना लेसने जाता है पौष पारी तक ही लेख सकता है किन्तु यदि यह पौष मिनट भी सो छेता है तो बिना यकजान का अनुमन किये पूरा लख लेख जाता है।

जब मैने ऐम्पिनोर इन्वेस्ट से पूछा कि 'बारह बर्ष आइड हाडस में रह कर आप यकजान वाले इतने बोक्सि कार्कम को किस प्रकार निमा लकी? ता उन्हने उत्तर दिया कि किसी भी समा में मान्य देने अयबा सेमों से भेट करने के पूर्व मैं प्रायः बीस मिनट तक अपनी कुर्सी में ऑसैल मूँकर आराम कर दिया करती थी।

हाल ही में मैने जेनीभोगरी से उच्छक मेडिशन स्क्वाबर गार्डन स्थित ड्रेसिब कम में उसके साथ भेट की। पशु-मेले के कार्यक्रम का यह तीव्र आकर्षण था। उन्हने एक पलंग की ओर निर्देश करत हुए कहा—मैं रोच दापहर को इस पलंग पर अपने कार्यक्रम क दौरान में एक घण्टे तक विभाम कर केता हूँ। जब मैं होसिपुड में

विश्राम करने में व्यस्त रहता हूँ ता जिन भर में करीब तीन बार एक बड़ी आराम कुर्सी पर कम निम्न क लिए सो लेता हूँ। उठते मुझे अत्यधिक शक्ति मिलती है।

एक दिन जब भी चाहता था लेता था और इसीलिए उठते इतनी अधिक शक्ति एवं शक्ति रहने की क्षमता थी।

मैंने इनकी बात से उनको ८ वीं बरगोड क कुछ ही दिन पूर्व भेट की थी। मैं उनको शक्ति और ताकत का देण कर देग रह गया। उन्होंने कहा—“ यदि बैठ करने का अवसर हो तो मैं कभी नहीं रहता और यदि उठ सकने का मौका मिल तो बैठ नहीं रहता।”

आधुनिक विद्या पद्धति क पंडित हारन मन ने भी वृद्ध होने पर यही किया। जिन दिनों वह पढ़ाई कर लेता था अथवा वे अपने पक्ष पर बैठ कर विचारों को सोच करत था।

डॉक्टर क एक विवरण निरंतर का मैंने उस ही उपाय का प्रयोग करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बाद में मान लिया कि इस उपाय ने उनको खूब भूख भूख दिया। वे महामय मूत्राशय मय क उष्य अथवा क निरंतर त्रैक परताक था। जिन दिनों वे मुझे स मिलने आया एम जी एम के लघु-विद्य विभाग के अध्यक्ष था। वे पहले-पहले एवं निरंतर था। सभी पौष्टिक दवाएँ एवं विटामिनो का प्रयोग वे कर चुके थे। जिन्नु किमी स भी कार्य काम नहीं हुआ था। मैंने उन्हें रोब आराम लेने की बात सुनाई। आराम केसा हा इस सम्बन्ध में मैंने उन्हें बताया कि वे ऑफिस में जाते जाते अन्य कामों तथा अन्य कामचारों के साथ बात करे।

जब हा परी उपरान्त मैं उनसे मिला तो उन्होंने मुझे बताया—“उस उपाय का सुधार महदा प्रभाव पड़ा है। मेरे डॉक्टर न भी यही सुझाव दिया है—पढ़ने में लघु विद्यो क विषय में विचार विमर्ष करने समय अगली कुर्सी में लनकर बैठ रहता था। अब 'दवा' क समय आने ऑफिस के काम पर आगम स लेट जाता हूँ। अब मैं अपने का काम परों की श्रेया अधिक स्वयं अनुभव करता हूँ। मैं करने की क्षमता हा परत अधिक काम करता हूँ जिन्नु पुराने का अनुभव नहीं करता।

आज पर पर सब बग लाने हा। यदि आप रचनाकार हैं तो एडिशन तथा काम सम्बन्धित की कीर्ति ऑफिस में लगी लकडा और यदि आप एकाउण्टेंट हैं तो अपने ऑफिसी क लम्बे सेट काक विचार मन्त्रि पर विचार विमर्ष नहीं कर लकडा। जिन्नु यदि आप लकडा उर नगर में रहते हैं तथा दारुण स भोजन क लिए पर जानें है तो आपने के उपरान्त एक मिनिट लकडा काम स बय का ही लकडा है। जन्म का उर ली मालूम भी यही दिया करत थे। मुझे के दिनों में अमरिचन मया का लक्षण काम में वे हाने लकडा रहा कि उर दारुण क ही विषय मया लकडा। यदि आप रचना करे क है और मालूम हुआ करत का भी मालूम ली है तो लकडा ही मालूम लकडा करत लीकडा। इन दिनों पर मालूम में लकडा लकडा लकडा है मालूम ली मालूम लकडा लकडा है। लकडा

महात्मा बीमा श्री रघुम आपकी पत्नी की आपसे कम उमर वाले किसी व्यक्ति से विवाह करने में भी सहानुभूति कर सकती है।

यदि आप बीपहर को न भी तो सके तो कम से कम संध्या के मोहन के पूरे एक घण्टे लेटने का प्रयास कीजिये। वह काफ़ी सस्ता एवं असुरक्षित उपाय है। यदि आप छः-सात बजे के करीब एक घण्टे तक तो सके तो आप अधिक काम करें। जैसे (संध्या को मोहन के पूर्व एक घण्टे तक ही गईं नई और एत को केवल छः घण्टों की नींद, आठ घण्टे की अमातर नींद से अधिक सामकरी होती है।

शारीरिक श्रम करने वाला व्यक्ति यदि अधिक विभ्रम करे तो अधिक काम कर सकता है। मैपलेसम स्टील कंपनी में साइंटिफिक मैनेजमेन्ट इन्जीनियर का काम करते हुए मैडरिक टेकर इस कथन को साबित करते हैं। उन्होंने देखा कि मजदूर प्रतिदिन लगभग १२½ घंटे काम छोड़ा हुआ दूकों पर कड़ाके से और मरना तक बढ़ जाते थे। उन्होंने बड़ा देनी वाले कारणों का वैज्ञानिक अध्ययन किया तथा उन्हें पता चला कि उन व्यक्तियों को प्रतिदिन १२ घंटे छोड़ा जाने की बनिस्वत सँतोषीय घंटे छोड़ना चाहिए। उन्होंने मन्त्र किया कि मजदूरों को अब से बिना उनके चार गुना काम करना चाहिए।

टेकर ने अपने कथन को सिद्ध करने के लिए स्टील नाम के व्यक्ति को कुछ विशेष स्टोपवॉच (निश्चित समय पर बन्द हो जाने वाली घड़ी) के सहारे काम करवाया। जो आसानी पड़ी लेकर लड़ा जाता वह कहता—अब रुक उठामो मैं विभ्रम करने बैठ जाओ। अब पहले अब बैठ जाओ।

परिणाम क्या हुआ। स्टील ने एक दिन में सँतोषीय उन्हें बड़ी बचत। कुछ मजदूर १२½ घंटे छोड़ा ही छुड़ सका। अब तक मैडरिक टेकर मैपलेसम रसायन उद्योग क्षेत्रों में तीन वर्ष तक काम करके बह कमी नहीं गया। और वह इसलिये कि पहले के पूर्व ही वह आराम कर लेता था। वह एक घण्टे में लगभग २६ मिनिट काम करता और १४ मिनिट आराम करता। यद्यपि काम से अधिक आराम करता था फिर भी अन्य साधकों से चार गुना अधिक काम कर लेता था वह कोई सुनी-सुनार काग नहीं है। आप स्वयं इस रेकार्ड का विश्वास टेकर इस निश्चित पुस्तक 'मिन्टिफिक साइंटिफिक मैनेजमेन्ट' में पढ़ सकते हैं।

इसे फिर से गहराई से—बड़ी कीजिये जो सेना में लिखा जाता है—आठ कीजिये। जिस तरह आपका इतना काम करता है उसी तरह आप भी काम कीजिये बचने के पूर्व ही आराम कर लीजिये। इस से आप अधिक काम कर सकेंगे।

२४ : आपकी यकान का कारण क्या है तदर्थ आप क्या कर सकते हैं

मैं आपको एक बहुत ही विचित्र एवं तारमूत तथ्य बताने का रहा हूँ ! केवल रिमागी काम से मनुष्य कभी नहीं यकता पर करना बड़ा अजीब-ठा सगता है। चिन्तु कुछ बरें हुए बैज्ञानिकों ने पता लगा लिया है कि काप-समता में गिरावट लाए बिना ही मानव मस्तिष्क कहीं तक कार्य कर सकता है। उन बैज्ञानिकों को यह जानकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि बेतनावरपा में मस्तिष्क में संभव तून गुजरता है तब उसमें क्या भी यकान का लक्षण नहीं होते। यदि आप काम करते हुए मजदूर की रगों से तून निकाल लें तो आपका उठमें यकान उत्पन्न करने वाला एक प्रकार का विरैला पदार्थ नजर आनया। चिन्तु दिन के अन्त में यदि आप एखबर्ट आइंस्टीन के मस्तिष्क से तून की एक बूंद निकाल कर देखें तो उठमें यकान उत्पन्न करने वाला विरैला पदार्थ आपका धरा भी नहीं मिलेगा।

जहाँ तक मस्तिष्क का प्रश्न है यह आठ भयवा बारह पण्डों के कार्य का पथान् भी उठनी ही सीमा दिगाता है। यिदनी कार्पासम के समय दिगाता था। मस्तिष्क कभी नहीं यकता। फिर वह कौनसा कारण है जो आपका यकता है।

मनोरोग चिकित्सकों का कहना है कि माय यकान का मुख्य कारण दुनारी मायात्मक एवं रिमागी व्यवहार्य हैं। इंग्लैंड का प्रविद्ध मनोरोग चिकित्सक जे ए डेव रिड का कहना है कि बेटक का काम करने वाले पूरा स्वरप कामगार को उनके मनोवैज्ञानिक एवं मायात्मक तत्व के कारण यकान होती है।

वे कौनसे मायात्मक तत्व हैं जो बेटक का काम करने वाले कामगार को यका देत हैं ? क्या वह मजदूरी एवं मंजोर की मायना है ? नहीं कभी नहीं। वे तो उकताहट बतल सगपा का अभाव निस्तारता, अस्वस्थी शोम तथा चिन्ता का माय हैं जो उस यका देत हैं और उम लगी का टिकार बना देत हैं। य उठनी गलाहनलमता कम कर देत हैं और उमे लगेद दकर कर भेज देत हैं। हींता हम इतलिए बीमार होत हैं कि हमारे मनोव्यवस्था में त्नासु-तनाव उत्पन्न कर देत हैं।

मेडिको-जिन्टन जीवन सीमा बनाने में यकान के बार में जिन्टन एक दुनिष्ठा में बलाया है कि बर्तन बर्तन में यदिर ही बर्तन के यकान उत्पन्न होती है जो अथपी गौद एवं अन्तम से बिराई न जा सक। चिन्ता तनाव तथा मनोव्यवस्था का यकान ही यकान का तीन मुख्य कारण हैं। माय यकान का कारण यदिरिक एवं यदिरिक लक्षण न होकर य माय ही है। अत्य लघिक कि काम कर त्नासु मनोव्यवस्था तनी लगी है। उदे टीका कर टीकिर और एम प्रकार मायभूत कभी का चिन्ते लघिक की तथा बरिचिक। क्या आप एम दुगद का यका बमर भुक्ति यका है। क्या आप शोम पर कोई मर अनुभव करत हैं। क्या आप अत्यम से दुनी पर बेटक हूँ या कभी य उकता हूँ है। यदि आपने बार

की आकृति ठनी हुई तो नहीं है ? यदि आपका शरीर पुजने कपड़े के गुने की मंजिरी वस्त्र एवं छबीछा नहीं हैं तो आप अपनी में स्नायु एवं मांस पेशियों का उनाव व बकान उत्पन्न कर रहे हैं।

क्या कारण है कि हम विभागी काम करते समय उनावव्यक्त उनाव मारण करते हैं ? जोसेफिन कहते हैं—“ प्रायः वह ता सभी मानते हैं कि कठोर कार्य के लिए प्रबल की मावना की अपेक्षा रहती है अथवा वह मधी-मंजिरी सम्पन्न नहीं हो पाता। ” अतः अब हम म्याल को केन्द्रित करते हैं तो हमारी मृदुलि यह जाती है। हम कर्मा को सुका छेते हैं। अपनी मांस पेशियों में प्रयास की अवस्था उत्पन्न करते हैं जो किना ऐसा किए हमारे मस्तिष्क की चरा भी सहायता नहीं करती।

कितने दुःख की बात है कि जो व्यक्ति एक पैसा भी लाने करने की हिम्मत नहीं करते वे ही आज अपनी शक्ति को बरबाद करने पर तुले हुये हैं।

इस स्नायु-बकान का क्या इलाज है ? आराम ! आराम ! और आराम !!! अब आप अपना काम कर रहे हो तब आराम करना सीखिये।

क्या वह करना आसान है ? नहीं। उन्मत्त आपको अपने जीवन भर की सभी आदतें बदलनी पड़ें। किन्तु आप का यह प्रयास अनमकारी रहेगा क्योंकि इतने आप के जीवन में क्षान्तिकारी परिवर्तन हो आएगा। बिलिम्ब वेन्ट ने अपने निरुत्थ आराम का सिद्धान्त में कहा है कि—‘ बुरी आदतों के कारण ही अमरीकी जीवन में उनाव का आधिक्य है अकरातफरी है। और उसकी बसिष्कति में रहना एवं वेदना है। उनाव एक आदत है और आराम करना भी एक आदत है बुरी आदतें मिटाई जा सकती हैं और अच्छी आदतें डाली जा सकती हैं।

आप आराम किस प्रकार छेते हैं ? आप इसकी शुरूआत विभाग से करते हैं वा स्नायु से। दोनों में से किसी एक से भी आप वह शुरूआत न कीजिये। आप इसकी शुरूआत मांसपेशियों से कीजिये।

माहण, अब पेशें कि मांसपेशियों से शुरूआत कैसे की जाय ? मन धीरिए हम बॉल्लो से इसकी शुरूआत करें। आप इत अनुच्छेद को पूरा पक बाहने और इतके उपरान्त पीठ के सहारे उठग बैठ बाहने और गुप घाय बॉल्लो से कबिए,— जाने हो। जाने दो। अपने पर बोल न बालो कही नकर न करो जाने दो, जाने दो एक मिनट तक इसी को धीरे धीरे बुरहाहने।

क्या आपको पता नहीं चला कि ऐसा करने से बॉल्लो की मांसपेशियाँ आपकी आशा मानने समती हैं ? क्या आपको अनुभव नहीं हुआ जैसे कि किसी ने अपने हाथों से आपका उनाव दूर कर दिया है ? यद्यपि यह विस्थात के बाहर की बात मध्यम होती है। किन्तु सब ही आपने एक ही मिनट में आराम करने की कल का प्ररव एवं उसकी कुंजी प्राप्त कर ली है। आप अपने बबड़े, गर्दन बेहरे, कंधे और तारे शरीर की मांसपेशियों क साथ भी तपसुक्त प्रयोग कर सकते हैं। किन्तु सबसे प्रमुख बॉल्लो की मांसपेशियाँ हैं। विज्ञानो विश्वविद्यालय के डाक्टर एडमन्ड वेकमन्

तो यहाँ तक कहते हैं कि यदि आप औंलों की मांसपेशियों को पूरा आराम दे सकते हैं तो आप अपने सभी संकट भूल सकते हैं। स्नायु-तनाव को दूर करने में औंलों की प्रमुखता इसलिये है कि वे शरीर के द्वारा काम में व्यर्ज जाने वाली एक-दोपार्ई स्नायु-शक्ति का नष्ट कर देती हैं। और यही एक कारण है कि इतने अधिक मनुष्य पूरा स्वस्थ रहि क जाने हुए भी मज्ज भास स परेशान रहते हैं। वे अपने मेजों पर तनाव खाते हैं। प्रसिद्ध उन्मत्तास लेखिका रिचर्डम का कथन है कि जब वह बच्ची थी, एक बूढ़ व्यक्ति से मिली थी जिसने कि उसे जीवन का अत्यन्त महत्वपूर्ण पाठ पढ़ाया। एक बार वह गिर पड़ी थी और पलस्वरूप उसका घुटम फूट गया व और कर्मा में खाट आ गई थी। बूढ़ राजन ने उसे उठा लिया। वह बूढ़ कमी सफल से विदूषक रह चुका था। उन्होंने उसे साक्षात् - पोंछा और कहा - 'तुम्हारे रक्त तरल शरीर का बाल का कारण यह है कि तुम कमी आराम नहीं करती। तुम्हें रक्त तरल से साफना चाहिए कि तुम एक घुटने मात्रे की धौंलि टैनी टैनी और लचीली हो। आमा में तुम्हें आराम करने की सही विधि बता दूँ।

उन बूढ़ राजन ने रिचर्डम तथा अन्य बच्चा को फर्श पर फोरे (रुख) करना तथा कुल्ले मरना सिखाया और उसने साक्षर दिया कि वह अपने का एक घुटाने मरने हुए मात्रे की तरह दीया और सहीका समझ और आराम करे।

बसकाल के समय आप आराम कर सकते हैं। पाई मास करी भी दो। विन्तु आराम परम के लिए अपने पर जात न डालिये। आराम सर्वथा सदाय पर्य तनाव रहित श्रेण में दिया जाना चाहिए। आराम का विचार कीजिये। अपने मजों तथा पहले की मांसपेशियों को विशिष्ट करने का विचार करके पर मुख्यतः कीजिये। बार बार दुराहाइये जाने का जाने को जान हा और आराम करो। पहले की मांसपेशियों में शरीर के कष्ट की भी शक्ति-प्रवाह का अनुभव कीजिये तथा अपने को एक दिनु के तन्त्र तनाव में मुक्त समझन लिये।

मुम्बुर गाँव गाँव बरही भी पढी करनी थी। हेमन्त जेज्ज में मुझे बताया कि उसने गाँव बरही को कार्यपरम में भाग देने के पूर्व शरीर सभी मांसपेशियों का टैनी कर चुकी में प्रसन्न करन देगा है। उसका मज का ब्रह्मा का इतना शक्ति हा जाना था कि लज्ज-आ पढ़ना था। वह एक उत्तम अन्वय था। इसका वह सम्भव पर धान में पढ़ाई का अनुभव नहीं करनी थी तथा बरही भी नहीं थी।

आराम करन के लिये, वे दोष मुक्त देखिये।

(१) हम लिये पर प्र. रहित देखिये द्वारा शक्ति लई लिये प्रथम नरम रंगन समस्त उन्मत्त दुःख लई है।

(२) भयानक के लो में प्रथम शक्ति अपने शरीर को मज्ज दूना मात्र की तरह टैनी और लचीला कर देखिये। जैसे किन्ता विशिष्ट द्वारा शक्ति, इस बात का अन्वय करने के लिये हमें एक घुटने का बर्ही (व का भाग देना न देना है। व इ अन्वय तन मज्ज न हा ल शक्ति की ही देख लिये। इस अन्वय

कमी धूप में सोते बिस्की के बच्चे को उठाया है ! आपने देखा होगा कि उठते शरीर के बनें सिरे मीर्गे समाचार पत्र के सिरे की मींति स्टक जाते हैं। नहीं तक कि भारतीय योगी भी कहते हैं कि आराम करने की कजा सीखने के लिए बिस्की का अभ्यसन कीजिए। मैंने कभी ऐसी बिस्की नहीं देखी आ यकी हुई हा, स्नायु विघटन की शिकार हा अथवा अनिद्रा रोग चिन्ता एवं उद्वेग से पीडित हो। यदि आप बिस्की की तरह ही शिथिल होना सीख लें तो सम्भवतः इन पायक रोगों से बच जायें।

(३) सर्वत्र आराम से बैठकर, जितना सम्भव हो काम कीजिए। स्मरण रखिये कि शरीर के तनाव से कंप बुलने सग जाते हैं और स्नायु यकन हो जाती है।

(४) दिन में चार पाँच बार अपने का टयोलिए और छोड़िए— क्या मैं अपने काम को अधिक कठिन बना रहा हूँ ? क्या मैं उन मातृपक्षियों का उपयोग तो नहीं कर रहा हूँ जिनकी इस काम के लिए कोई आवश्यकता नहीं है ? ऐसा करने से आपको आराम करने की आदत डालने में सहायता मिलेगी और जैसा कि प्रो डेविड हेरोल्ड किङ का कहना है कि मनोविज्ञान को अच्छी तरह समझनेवाले दो में स हर एक व्यक्ति में यह आदत विद्यमान रहती है।

(५) दिन के अन्त में अपने को टयोल कर मन ही मन पूछिये— " मैं कितना यका हूँ ? उसका कारण विभागी काम नहीं बल्कि यह डंग है जिससे मैंने यह काम किया है। जेनियस डब्ल्यु जोसलिन का कथन है— मैं अपनी दैनिक सफ़लता यकन से नहीं आँकता बल्कि कितना नहीं यका हूँ इससे आँकता हूँ।" जब मैं दिन के अन्त में जिनोप यकन अनुभव करता हूँ या शुभ्रता मेरे स्नायु की यकायत प्रमाणित कर देती है तो बिना किसी तक के समझ जेता हूँ कि दिन बुरा निकला है। यदि प्रत्येक व्यागारी यह पाठ सीख ले तो अत्यधिक तनाव से अद्भुत बीमारियों के कारण मरने वालों की संख्या एकदम घट जाय। तथा हम चिन्ता एवं यकन के कारण दूरे हुए बीमारों से सेनियोरियम तथा पायक यानों को भजना बन्द कर दें।



२५ श्रवण से दूर रहकर गृहिणी अपने जीवन को कैसे अक्षुण्ण बनाए रखे

गण पतसङ्ग के दिनों की यात्रा है। एक दिन मरा एक सरपोगी संसार में विरह्यन दंग की मेडिकल कक्षाओं के एक मंत्र में सम्मिलित हात क लिए एपार्ड ब्राह्मण द्वारा प्रत्यक्ष पहुँचा। वहाँ बोरटन में सप्ताह में एक बार ब कक्षाएँ सगती हैं। ज्ञा बीमार इतमें भाग लेते हैं उनको ठीक तरहसे खींच की जाती है, तब कहीं उन्हें मर्ती दिया जाता है। किन्तु बलुत उन कक्षाओं में मनोविज्ञान विभिन्ना सम्बन्धी व्याख्यान ही हात हैं पणन आधिकारिक रूप से यह कक्षा व्यावहारिक मनाविज्ञान की कक्षा कहलती है। (परन्तु विचार-संभव कक्षा कहलती थी। यह नाम इसके प्रथम सदस्य ने दिया था।) किन्तु इसका वास्तविक उद्देश्य उन लोगों को स्वस्थ करना है या बिन्ना में बीमार हैं। उन बीमारों में अधिकांश, असंगुणित मनाशरीर कार्य यदिविराही होती हैं।

बिन्तित लोगों क लिए ये कक्षा कैसे आरम्भ हुई? डॉ. ओसङ्ग एक प्राट कर विस्लिपम ओसङ्ग क रिप्ले वे; उन्हें विरहित हुआ कि बोरटन डिस्पेन्सरी में भागे बाल बहुर से रोगियों में शारीरिक दृष्टि से कोई व्याधि नहीं होती, फिर भी उन में वे सभी सखन बलुत विद्यमान रहते हैं जो शरीर में हो सकते हैं—एक स्त्री क हाथ आर्परादृष्टि क इतने भाग हा यह वे कि तलसे कोई काम नहीं होता था। बुरी स्त्री उदर-वेन्टर के तीव्र लक्षणों से पीड़ित थी। तीव्र स्त्री तर हई पीठ के दृक् तथा अन्य अनिश्चित रोगों क पीड़ित थी। सभी अलें से खली भागे बाली यकन क यह पूर थी। उसे मयसुख पीदा होती थी। किन्तु सभीगी मेडिकल परीक्षण क उपरान्त विरहित हुआ कि उन बियों में शारीरिक दृष्टि से कोई व्याधि नहीं थी। बहुर म दक्षिणानुशी डॉक्टर इन को कोरी कल्पना या रिमागी मुतावात कहेगे।

किन्तु डॉक्टर प्रट में मारुल किया कि रोगियों म यह करना कि पर मात्र भीत भस्नी पीदा का भूल जाभा स्वर्ध है। ब जाना वे कि उन बियों में म बहुर-भी बीमार जाना नहीं चाहती थीं। परि भस्नी व्याधियों का भूजना इतना माल होता था ब हाथ ही भूल जाती फिर क्या किया जाता।

उपान भस्नी कक्षा लगी। बहुर म मेडिकल लत्र के लक्षण का हा ही लक्षणों पर कन्देरे लभा। किन्तु कक्षा में लूब काम कर गिगारा। कक्षा की मुकामाउ हुए आकार बर हुए हैं भीत इन भस्ने में हाथी बीमार कक्षा में उपरिवा रहकर स्वस्थ माल कर चुके हैं। कुछ बीमार हो बनों म इन कक्षा में उर्ग का रहन भा रहे हैं। उनी प्रिडा म रेम कि म बर्ये में जा है। भी लुबानी में एक मेडिकल में बहुर हीन की म बनों में हाथर उन बहुरों में मन्विष्य लगी जाती है। ममे कक्षा कि बहुर कर लगी कर बनेप्रिड में भी उम पुने विरह्यन हा कक्षा का कि मम मुने लर हरव रं कुछ बीमारी है। बर लगे

चिन्तित एवं तनावपूर्ण अवस्था में थी कि कभी कभी उसे दिखाई तक नहीं देता था और बॉल्लों के आगे अंधरा छा जाता था। किन्तु आज वह प्रसन्न विच है। उसमें जीवन का विश्वास है और जब मैंने उसे देखा उसका स्वास्थ्य भी उत्तम था। उठकर गोद में उठकर पौन खो रहा था। पर ध्यता या मानों उसकी उम्र चाबीस के लगभग ही हो। उसने कहा, मैं इतनी चिन्तित रहती थी कि मरिच बीना नहीं चाहती थी। किन्तु इस कमीनिक में आने पर मुझे चिन्ता की निस्तारता शायद हुई। मैंने चिन्ता छोड़ दी। मैं ईमानदारी से कहती हूँ कि मेरा जीवन अब सुखी है।

कक्षा के मेडिकल सल्लाहकार डॉ. रोस डिस्पेंसिंग ने कहा कि उसकी एव में चिन्ता से हटका होने का एक उत्तम उपाय यह है कि आप अपने कष्टों को अपने विश्वस्त व्यक्ति से कह डालें। हम इस प्रणालि को 'कंपारसिब' करते हैं। उन्ने बताया जब रोगी यहाँ आते हैं तो वे अपने कष्टों को विस्तार से कह डालते हैं। और इस प्रकार उन्हें अपने दिमाग से निकाल बाहर करते हैं। चिन्ताओं को लेकर उसपर सोचते बैठने और अपने तक ही रखने से स्नायु-तनाव प्रबल हो जाता है। हमें अपने कष्टों तथा चिन्ताओं को एक वृत्त के साथ बाँटना चाहिये। हमें सोचना चाहिये कि संसार में कोई ऐसा भी हो सकता है जो हमारी बातें सुनने तथा समझने को तैयार हो। मरे सहयोगी ने देखा था कि अपने कष्टों को वृत्तों के सामने व्यक्त कर के एक मस्तिष्क को चिन्तनी शक्ति प्राप्त हुई थी। उसकी अपनी घर-घरकी की चिन्ताएँ थीं। जब उसने बात आरम्भ की वह बड़ी उत्तेजित थी किन्तु धीरे-धीरे बात-धीरे के दौरान में वह शांत हो गई और अन्त में तो वह मुस्कतने लगी थी। तो क्या उसकी समस्या सुलझ चुकी थी? नहीं, वह इतनी तरह कहो थी। उसके व्यवहार में परिवर्तन इसलिए हुआ कि वह अपना दुल्लहा वृत्तों को सुना सकी तथा वृत्तों की सहाय एवं सहानुभूति प्राप्त कर सकी। शब्दों में बात करने की बड़ी शक्ति है और इसीलिए उसमें वह परिवर्तन आता था।

कुछ हद तक मनोविश्लेषण शब्दों की बात करने की शक्ति पर निर्भर करता है। योंपद के समय में ही मनोविश्लेषकों को यह बात विदित हो गई थी कि यदि मनुष्य वृत्तों को अपनी बात कह सके तो उसे आन्तरिक चिन्ताओं से कुछ शक्ति मिल सकती है और वह इसलिए कि अपनी बात वृत्तों का कह कर सम्भव है हमें अपने कष्टों के विषय में ठीक ठीक ज्ञान हो जाए और हम उनका लही रूप जान सकें। यो इस विषय में पूरा पूरा उत्तर किसी के पास नहीं है किन्तु हम समी जानते हैं कि अपनी बात को कह देने से एकदम ही हटका हो जाता है।

अतः मस्तिष्क में जब कभी हम मानसिक संकट में हो हमें चाहिये कि अपनी बात उगाळ देने के लिये अपने आस पास किसी को लोख लें। मेरा मतलब यह नहीं कि आप हरेक के सामने अपना दुल्लहा रोते फिरें या शिकावा-शिकावत करने लगीं। मैं यह भी नहीं कहता कि अपनी कमबारी वृत्तों को बता कर आप अपने आपके लिये छतरनाक बन जायें। आपको यह करना चाहिये कि आप एक विश्वास-पात्र

व्यक्ति को ग्लोब है और उस व्यक्ती लारी बार्ते कहें। पादे यह मानना सर्वथा हा, डॉक्टर हा, पत्रिका हो अपना काद धर्म-गुरु हो। उत व्यक्ति स मिसकर कवि - "मुस भारती लमारे पारिष। मेरी अपनी एक समस्या है और मैं आशा करता हू कि आर इस प्दान से मुनेगे। सम्भव है आप मुझे उचित राय द सकें। सम्भव है जान इसे उत लही दृष्टिकोण से देकर सकें, जिससे मैं न देल पाता होऊँ और यदि आप इत संबंध में कुछ भी न कर सकें तो भी यदि आप मेरी बातों को प्दान से मुन सेगे ता मुस बही लदायता मिलेगी।

यदि आपको ऐसा कार्य व्यक्ति मिल ही नहीं जिसके सामने आप अपना मन लग सकें ता 'सेव - ए लार्क' - स्वीग का लदारा लीमिष। इत लीग का बोस्टन रिपब्लिकरी से कोई सम्बन्ध नहीं है। 'सेव - ए - लार्क' - स्वीग इत संसार में अपना लीग की अनायी स्वीग है। प्रारम्भ में यह सम्भावित अहमरत्वाभी का रोदन न उदरप न फनाई गई थी। किन्तु ल्यो ल्यो बने बैठते गए, इतक कार्यक्रम का विस्तार हाता गया तथा उन लगी का आ कुली न अपना जिनक मातामक यमाव न, आप्पामिक लमारे देने लगी। मैं मित लाना ली बामेस स आ सेव-ए-लार्क-स्वीग स आप्पामिक लमारे लेने आनेपाके लगी स भेट करती हैं, और बात बात करती हे पूछा ता उन्दरेने मुस करा है कि इत पुस्तक क पाठको क पको क उचार दन में मुस बही प्रथमता होयी। यदि आप चाहें ता ल्युयोर्क लरर अन्तगत ५५ लिम्ब ऐकम्पु रिपत सेव-ए-लार्क-स्वीग की लिग लकते हैं आरका पत्र एष कठिनारथी पूरी लरद से गुन लसी जाएगी। मैं तो आरको लमारे हूँगा कि आप लिमी ल्याकि के पास लकर लप लरयो लाल कद लुनारी कबोकि इससे आरका कही लरिष लरह मिसगी। किन्तु यदि ऐसा करना आरके लिप लम्ब न हो तो फिर उत लीग ही का लिग येरिष।

अन्ती बात कह ता, यह बोस्टन रिपब्लिकरी कला की मुख्य विधिला पद्धति है। किन्तु कुछ अन्य पद्धतियों भी हैं ज लममें इत कथा से लीमी हैं। इनकर प्रथम एक गृहिणी की देविषत स आर लम्ब लर देह ही कर लकरी है।

- (१) आनेे पाल एक लपरी लीव जिग आर मन लरकने अपना प्राना लन क लिप पत्र लके। उत लारी में आर लमी कलिगारे, लारी लारी प्रपेनारे तथा उदरपन ली स्पनिगन लन न आरके लरद का लू लय ही लिग लीकिर। लिग लिग आरका कल्प हा आर उन लिगमें के लिप इत लारी में उदरपन प्रान कर लका है। इत लिगलगी क लनक लीमगे में लगी लक लेकी लारीली लकी है। लरका लरना हे कि लेकी लारी लन में आप्पामिक लकि का लनर लरकी।
- (२) लुनी न लनी लर लरत लीकि लन न लीकि, ल लीक हे कि लन ल ली ले ली है। यदि लर लन ल लनी आर ली क-

विवाह ही नहीं करता। उस कक्षा में एक स्त्री ऐसी थी जो दिन ब दिन सगाइए एवं गाइए जाती जा रही थी। उसके बेहरे पर कटुता उभरने लगी थी। उसे एक छोटा सा सवाक पूछा गया 'बहि तुम्हारा पति मर जाय तो तुम क्या करो?' इस विचार मात्र से उसे एक ऐसा बहका लगा कि तत्काळ ही वह बैठकर अपने पति की लम्घारों की सूची तैयार करने में लग गई। उसने खासी बड़ी सूची तैयार कर दी। आप मी, जब कभी आपको लगे कि आपका पति एक कंबूट और दुष्ट है इस प्रयोग का उपयोग कीजिए। सम्भव है कि उसके गुण जान लेने के बाद आप अनुभव करेंगे कि आप उसे चाहती हैं।

(३) अपने पड़ोसी में खूब दिखवाती कीजिए। पड़ोस में रहने वाले लोगों के साथ मित्रता का व्यवहार कीजिए। एक बीमार स्त्री किसी मित्र के अभाव में अपने को एकाकी अनुभव करती थी, इसलिए उसे कहा गया कि जब से कित्त व्यक्ति को वह बेसे उसके विषय में एक कहानी तैयार करने का प्रयास करे। एक गाड़ी में बैठे उसमें मुहल्ले के लोगों की पूछ भूमि तथा उनके वातवरण के विषय में सोचना आरम्भ किया। वह उनके जीवन के विषय में कल्पनाएँ करने लगी। परिणाम यह हुआ कि वह कभी भी लोगों से बातें करने लग जाती। अपने इस व्यवहार से आज वह एक आकर्षक प्रसन्न एवं छुल्लूकी स्त्री बन गई हैं और पीड़ा से मुक्त है।

(४) सोमे के पूर्व दूसरे दिन के कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार कर लीजिए। वह बहुत बस्ती है क्यों कि कक्षा के संवाक्यों को इस बात का पता चला कि अनेक दिनों उन श्रेष्ठ कामों से जो कभी समाप्त ही नहीं होते, परेशान एवं बर्फी-बारी रहती हैं। उनके काम का कभी अन्त ही नहीं आता। समय का भूत उन पर हर बक्ष सवार रहता है। इस उठावक और चिन्ता की दृष्टा को मिटाने के लिए उन्हें सुझाया गया कि वे दूसरे दिन के लिए रात ही को कार्यक्रम निश्चित कर लें। परिणाम यह हुआ कि वे अधिक काम पूरा कर सकी और वह भी कम यकाल से। उन में गर्व एवं सफलता की भावना का उदय हुआ। आराम तथा क्लान्त-भंगार करने के लिए भी वे समर्थ बना लगी। (प्रत्येक स्त्री को दिन में कुछ समय क्लान्त भंगार के लिए निकालना ही पारिवे ताकि वह आकर्षक बन सके) मेरा अपना विचार है कि जब तक स्त्री अपने को आकर्षक महसूस करती रहे उसे यकाल की कोई भावनाकता नहीं।

(५) अन्त में क्लान्त तथा यकाल से दूर रहिये। आराम कीजिए। आराम। वहीं तो क्लान्त एवं यकाल के कारण आप बस्ती ही बूझ सोलने लगीं और आप का आकर्षक एवं सौन्दर्य नष्ट हो जायगा। कित्त समय सोलन योंद-कन्दूक कक्षा के डाक्टर एवं प्रोफेसर पॉल व् जोनसन उन अनेक सिद्धांतों पर दिन

पर हम अगले परिच्छेद में आराम के नियमों के अन्तगत विचार कर चुके हैं, वाम रहे थे, मेरी सहायिका लगभग एक घण्टे तक ठहरे कुन्ती रही। अन्य व्यक्तियों के साथ-साथ उसने भी आराम करने की कोशिश की और इस मिनट में ही वह अपनी कुर्सी पर बैठे पड़ी लो गई।

सार्वत्रिक विभाग पर इतना बल क्यों दिया जाता है? इसलिए कि डॉक्टरों की भविष्यवाणी मी जानता है कि यदि हमें धार्मिकों को बिना संसुटकाता रिखाना है तो उन्हें आराम देना होगा।

एक गृहिणी के नाम आराम आराम करके करना चाहिये। इस से आप को बहुत बड़ा लाभ होगा और वह यह है कि आप जब और जहाँ चाहें बैठ सकेंगी। फिर चाहे फर्श पर ही क्यों न खटना हो। आराम करने की बात तो यह है कि खनीने गादे पर आराम करने की बनिस्वत कठोर फर्श पर आराम करना अधिक सामान्यक है। यह से संभव है कि वह गृहिणी है तथा रीढ़ की हड्डी को काम पहुँचता है।

अब मैं आपको कुछ अन्वेषण बताता हूँ किन्हीं भाग पर मैं ही कर सकती हूँ। एक लम्हा तक उन्हें कीर्षिण और बेस्त्रिण कि भाग की आराम तथा मन पर उनका कैसा प्रभाव पड़ता है।

(अ) अब हमी भी आप यज्ञान प्रान्त करे फर्श पर लन कर सीधे बैठ जाइये। यदि आप चाहे तो गाम-गोल कुट्टक मी लकठ हैं। दिन में दो बार यह अन्वेषण कीर्षिण।

(ब) अपनी ओरों बन्द कर लीजिये। तैला कि प्राङ्गणर जालन मे कदा ही आप मी करिये - गुरुज कर पर लमक रहा है। आरामान नीला और लवण है। दान्त प्रहानि मंगार की कपडबिनी बनी हुई है और मैं प्रहानि की लज्जान के जाने रिख कारेव ही हूँ। इस के अगता यदि आप प्रार्थना करे तो और भी अच्छा।

यदि आप कुछ पकवान बना रही हैं अथवा कार्य म्पल हैं और मेक नहीं सकती तो कुर्सी पर बैठ बैठ अन्वेषण करन पर भी आप उतना ही लाभ प्राप्त कर सकती हैं। कन्वेर रिग गरी कुर्सी आगम के लिए उत्तम रहती है। आराम निभ की किसी प्रीमा की भविष्य कुर्सी पर लीपी बैठ जाइये और अपनी हड्डी का प्रभावान पर रिखा लीजिये।

तब हीरे म लीव के पत्र का कदा भर टैला कीर्षिण। रीमो की मंगरेरिवा का कदा और टैला कीर्षिण। इस रिखा का लर्दन तक लीर की लमी मंगरेरिवा के साथ कीर्षिण। तब आराम ही का रिष की लरह ली-करी लज्जान लीर्षिण और मंगरेरिवा को टैला करन का रिषार व रिष।

(क) अपने अन्वेषणकुर्सी का लीर कीर्षिण। एका के साथ लीव के लरह लज्जान कीर्षिण। अन्वेषणकुर्सी का लज्जान करन व रिषे लज्जान कपडक का लज्जान - मंग मंगरेरिवा उत्तम रहती है। इस रिषार से अन्वेषण कुर्सी के रिषार को ली है।

(४) अपने चेहरे की छारियों एवं निहृति का विचार कीजिये तथा उनका जो दूर कर उसे लौम्ब बनाइयें । आपकी भ्रुकुटी के नीचे की तथा मुँह के दानों को भी चिन्ता-जनित घण्टियों का शोषण कर लीजिये । दिन में दो बार यह प्रयोग कीजिये और सम्भव है उसके बाद अपने चेहरे की मजबूती मिटाने के लिए आपको लौम्ब प्रयासों की शृङ्खला पर न जाना पड़े । यह भी सम्भव है कि घण्टियाँ बिल्किन हो जाएँ ।



२६ धकान एव चिन्ता रोधक उपयोगी एव व्यावहारिक आदतें

उपयोगी व्यावहारिक आदत १ : अपनी टस्क पर उन्हीं कागजातों को खींच त्रिनकी समस्याओं का हल अभी इसी क्षण मानको करना है। बाकी का बर्हो से हटा दीजिये।

शिमामो तथा उत्तरी-पश्चिमी रस्ते का प्रधान रोलेट्टा एल विलियमस का कथन है कि 'त्रिषु व्यक्ति की टस्क पर कागजों का कौता ढेर लगा पड़ा हो, पर यदि वही उन कागजों को ही रखे, त्रिनकी समस्याओं का हल उस अभी, इसी वकत, करना हो और बाकी को बर्हो से हटा दे तो उत्तमा काम अधिक सरल हो जाण। मैं इस उद्यम परेश स्पष्टता करता हूँ और यह कार्य कुशलता प्राप्त करने की परखी सीधी है।

परि भाव बाधितन की सी स्थित क्रोडित पुस्तकालय देगने जायें तो आपका बर्हो का पर, कवि पौन क निगे ये शब्द शिगेगे-स्वकरवा ईस्वर का प्रमुन नियम है।

उसी प्रकार स्वपरवा काम-काज के लिये भी प्रमुन नियम होनी चाहिये। मोठहन एक धनागरी की टस्क उन कागजों से भरि रहती है किन्हे उठने कई सताह पीउ जान पर भी नहीं देगा। बलुव न्यूआर्मिन्स समाचार पत्र के एक प्रकाशक में मुझे एक बार बताया कि जब उवच सकेटी ने अपनी एक डेरक से कागजात हटाए तो उनके बीच एक टाएर टापर निहसा जो दो बर्हो से गुम था।

अबाध लिये बिना पड़े ढेर कारे पत्रों, रिपोर्टों और मेमों से भरि टेबल को देगना ही सहायक तनाव तथा चिन्ता बढ़ने के निण पर्याप्त है। बुनियातम का काम और समय की कमी की चिन्ता से तनाव एवं धकान ही नहीं होने दिन्नु उतते रखवान हदवारा तथा उदरमा की व्याधिषी भी उत्पन्न हो सकती है।

पत्रिकापत्रिका विवरिणालय के हेनुण्ट स्टुड ऑफ मैजिनि के प्राणनाक टॉररर जैन एष हटाक मे अमरिजन मरिहल एनेलिणन के राष्टीय अविरेणन में एक निहण का था त्रिणका हीरेक बरचनन स्पूरगिन एच बाणरीकेचन ऑफ आंग्लिक टिरीक था। उत निहण में टॉररर हटाक मे हीनी की मात्राक अवरणा के दिग परन की तीष पर १ की जाण हत हीरेक क अमरुत व्याण मुगे की एक सूची देकर की थी। -क सूची की परती का निमरिण है—

आने की अमरिण तथा कौन की मात्रा की परण जाण तथा उनके उन अमरिण बर्हो की अचरणी की अर विहः दिव बिना उणटा गुदकना ना।

त्रिणु हला अन्नी हीक एच कारे तथा निरेक कान की पर आरमिक का मनी ही लोका होत तथा अमरन की सूच की लोका का। काव की कान की अमरिण का व दूरा कर ली है। टॉररर विनिम का नेउण का एक अरि-क मना निरि एच है एव एक एणर क दिव ये ए-१ है कि दिग एचर

इस साधारण पद्धति के प्रयोग से वह स्नायु विघटन से बच सका। वह व्यक्ति थिकागो की एक पड़ी फर्म में अभिकारी था। डॉक्टर सेडव्बर के कार्यालय में आता उस समय वह तनाव, परावृत्त तथा चिन्ता की अवस्था में था। वह जानता था कि वह किन्तु वह अपना काम न छोड़ सके और उसे सहायता की आवश्यकता पड़ गयी।

“ डॉक्टर सेडव्बर ने कहा कि जब वह मुझे अपनी कहानी सुना रहा था एकपक्ष मेरे डेक्लिनेन की पंटी बच उठी। अवस्था से दुःखा था। मैंने बात को समझने के बजाय तत्काल निर्णय कर लेने के लिए समय दिया। वहाँ एक सम्भव होता है मैं हमेशा ही प्रश्नों को जहाँ का वहाँ हल कर देता हूँ। जैसे ही मैंने रिखीवर रखा कि पंटी फिर बच उठी। इस बार मामला बकरी या बिलक नियम में बातचीत करने में मुझे देर लगी। तीसरी बार बापा उस समय पड़ी जब मेरा एक सहयोगी असाध्य रूप से बीमार व्यक्ति के नियम में रात के मरे ऑफिस में आ गया। जब मैं उसके साथ बातचीत समाप्त कर चुका तो मैं अपने से मिछने आए हुए व्यक्ति की ओर मुझ और उसे इतनी देर प्रतीक्षा करने के लिए समझा मँगा। किन्तु अब उसके चेहरे पर ताजगी देखने लगी थी। उसके चेहरे का रंग ही बदल चुका था।

उस व्यक्ति ने सेडव्बर से कहा— समझा मँगने की कोई बात नहीं। इन दस मिनटों में मैं अपनी मूँस हाँक कर चुका हूँ। मैं अब ऑफिस बाहर अपनी कार पार्किंग करने का इच्छा हूँ। किन्तु जाने के पूर्व क्या मैं आपकी डेस्क का निरीक्षण कर सकता हूँ ? ”

डॉक्टर सेडव्बर ने अपनी डेस्क के दरवाजा खोल दिया। सब सखी थे। सिर्फ कुछ दबाइयाँ आदि थीं। बीमार में पूजा, ‘आप अपने अधूरे काम के कागजात आदि कहीं रखते हैं ?

डॉक्टर ने उत्तर दिया — मेरा कोई काम अधूरा नहीं है।’

और वे पत्र कहीं हैं, जिनके उत्तर देने बाकी है !

उत्तर देने बाकी है ! नहीं वह मेरा नियम नहीं। मैं किसी भी पत्र को उत्तर देकर छोड़ने बिना नहीं रखता। मैं उही समय अपने सेक्रेटरी को उत्तर उत्तर लिखवा देता हूँ।

छा: सहाय उपरान्त उस अभिकारी ने डॉक्टर सेडव्बर को अपने कार्यालय में बुलाया। अब वह बदल चुका था और साथ ही उसकी डेस्क भी। उसने अपनी डेस्क के दरवाजा खोलकर बताया कि उसमें कोई भी काम अधूरा नहीं रखा हुआ था। छा: सहाय उपरान्त उस अभिकारी ने कहा— दो मध्या मध्या कार्यालय में मेरी तीन मध्या-मध्या टेबल थीं, और मैं काम के बोझ से काफ़ी दबा हुआ था। उसे कभी भी समाप्त नहीं कर पाया था। आप से बात करने के उपरान्त छोड़कर मैंने

एक गाड़ीमर कागजात तथा कई पुराने मामलों को निरटा रिया। अब मैं एक ही बल्क पर काम करता हूँ। और अपने मामलों को तल्कास निबटा देता हूँ। किसी भी काम को अपूरा नहीं छोड़ता कि बाद में वह भरे लिये परेशानी तथा चिन्ता का कारण बन जायें। चिन्तु तपसे अधिक आधर्य की बात तो यह है कि अब मैं पूर्वतया स्वरय हो गया हूँ। अब भरे स्वास्थ्य में कोई लयवी नहीं है।”

अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट के भूत-पूर्व मुख्य न्यायापीठ वास्व हवान्त हज्ज का कथन है कि, “आग अधिक काम करने से कमी नहीं करते, वे यदि अपरमय और चिन्ता के कारण मरते हैं। वे कमी भी अपने काम को पूरा नहीं कर पाते इतलिये मंग चिन्वित रहते हैं।”

व्यवस्थित ढंग से काम करने का दूसरा नियम: अपने कार्य का क्रम उसके महत्व के अनुरूप निर्धारित कीजिये।

गुरुवापी “मिटीक हरित के का संस्थापक देनरी एच. डोंगरी का कहना है कि चाहे वह कितनी ही वनक्याह देने को तैयार क्ता न हो, उसे लोगों में दो प्रकार की योग्यताएँ पाना बहुत ही कठिन सगा। ये अमूस्य योग्यताएँ वे हैं—
 धारण की योग्यता तथा काय के अनुरूप काम करने की शमता।

पार्थ पुक्रमेन कितने सामान्य रूप से अपनी जीविका आरम्भ की थी बारह वर्ष की अवधि में ही “प्लानेट” कम्पनी का प्रपान बन गया। उसका बेतन एक कला रूप प्रतियर्ष पा और इतक बनाया वह १ लाख रुपये और भी कमा सता था। उसका कथन है कि उमर्ध कठण्या का कारण वे दो योग्यताएँ हैं किये लोगों में पाना देनरी एच. डोंगरी के अनुसार प्रायः अनुम्वर है। पार्थ पुक्रमेन में कहा जाता तब दुता समरय है मैं तपर ५ घने उठता आया हूँ क्ता कि उस समय में ठीक तरह काय कठया हूँ। ठीक तरह से शोध देने के का करना दैनिक कार्यक्रम बना सता हूँ। अपने कार्यक्रम की योजना मैं उस के महत्व के अनुरूप बनाता हूँ।

धामरिका में बीना का अमयल लागू किया करमनायन मैकानिन देगतर कान का तिन का कायक्रम बनाती के तिय तदर ५ बज तक नहीं उरगता। का तो रात ही का अन्ती पारना बना सता है। दूसर तिन एक मिधिन रकम तक पीना बेयन की योग्यता वह नेत्र का सता है। यदि पर उनसे रकम तक भाना प्यार नहीं की कर पता है ही उस दूसर तिन में का सता है।

अपने अनुभव में भी जानता हूँ कि काम का क्रम उसके महत्व के अनुरूप मिधिन करना समया कानन नहीं है। चिन्तु मैं यह भी जानता हूँ कि काम का क्रम पदो कर । ५ की पानी मिलिया ही उमर है कभिरय इतक कि जो भी क्रम कसेम व त्त उस समय में ही पाना काय।

बॉर्डर्स बॉर्डर्स को ने पहला काम पहले करने की प्रवृत्ति का कोई कठोर नियम नहीं बना रखा था। यदि वह ऐसा करते तो सम्भवतः एक सेक्टर की छवि से असहज रहते और जीवन भर एक बैंक के क्लर्क ही बने रहते। उन्होंने प्रतिदिन ५ पृष्ठ लिखने का निश्चय कर रखा था। उनके उक्त निश्चय और इच्छा ने ही उन्हें जीवन में सफलता प्रदान की। वह अपने जीवन के नौ निराशा-जनक वर्षों में से पांच पृष्ठ प्रतिदिन के विचार से लिखते रहे, बशर्त कि उन नौ वर्षों में उन्होंने केवल तीस शब्द ही कमाये। इस विचार से दैनिक आय एक पैसे के लगभग होती है।

व्यवस्थित ढंग से काम करने का तीसरा नियम : यदि आपकी कोई समस्या हो और निर्णय करने के लिये आवश्यक तथ्य मौजूद हों तो उत्साह ही समस्या को हल कर लीजिए। उसे हल के लिये न सोचिये।

मेरे एक मृतपूर्व विद्यार्थी स्वर्गीय एच पी ह्यूबल ने बताया कि जब वह यू एस स्टील के डायरेक्टरों के बोर्ड का सदस्य या बोर्ड की बैठकें पाना बन्धी हुआ करती थीं। कई समस्याओं पर विचार विमर्श होता था किन्तु कैसले बहुत कम किये जाते थे। परिणाम यह होता कि बोर्ड के प्रत्येक सदस्य को पर पर सम्पन्न करने के लिए कागजातों का बहुत बड़ा पुख्ता से जाना पड़ता।

अंत में श्री ह्यूबल ने बोर्ड के डायरेक्टरों से एक बार में एक समस्या हाथ में लेकर उसको निबटा देने का अनुरोध किया ताकि कोई बेर अथवा सम्मोह न हो पाये वह निर्णय अतिरिक्त जानकारी माग्न करने के लिए हो, पाये कुछ करने या न करने के लिये हो किन्तु दूसरी समस्या पर पहुँचने से पहले पहले की समस्या पर निर्णय अवश्य ले लिया जाय। श्री ह्यूबल ने मुझे बताया कि इसका परिणाम अत्यन्त आश्चर्यजनक एवं उत्साहजनक रहा। बीरे बीरे कार्य सूची धारक हो गई, और रोच के लिए कागजात कम हो गये। सब सदस्यों को कागजातों के पुख्ति पर नहीं ले जाने पड़ते और उनकी समस्याओं के लिए किसी प्रकार की चिन्ता नहीं रहती। यह नुस्खा यू एस स्टील के डायरेक्टरों की मंडली के लिये ही नहीं किन्तु आपके भी मेरे लिए भी उपयोगी है।

व्यवस्थित ढंग से काम करने का चौथा नियम : काम को व्यवस्थित कीजिये उतना समय मितरण कीजिये तथा उतना निरीक्षण कीजिये।

बहुत से व्यवसायी अवसम में ही मृत्यु के प्राण बन जाते हैं क्योंकि वे अपने काम और अपनी जिम्मेदारियों को बँटना नहीं सीखते और हर काम को हरब करने पर जोर देते हैं। परिणाम यह होता है कि वे कारीकियों और उद्योगों में डूब जाते हैं। वे उदात्त चिन्ता छोड़ और उनाब की मावना से फिर जाते हैं। अपनी जिम्मेदारियों को बँटना बड़ा कठिन काम है। मैं जानता हूँ, क्यों कि मेरे लिये यह कार्य अत्यन्त कठिन था। अनुभव के आधार पर मैं यह भी जानता हूँ कि गलत आदमियों को कार्य सौंप देने से कितनी बरबादी हो सकती है। बशर्त अपने काम

का घोंटना कटिन है फिर भी अकसर को यदि बिन्ता, तनाव और धरुन से दूर रहना है तो उत यह करना ही होगा ।

त्रिभुज रूपकापी को आगे स्वरगत फ कामों को घोंटना, उतका निरीक्षण करना, तथा उन्हें स्वरहित करना नहीं आता पर ५ अपवा ६ की अदरवा में ही हृदय राग का उिहार बन जाता है । पर हृदय रोग बिन्ता और तनाव के कारण है; यदि आरका कई प्रमान आदिये ता अन्न स्थानीय समाचार पत्रों की मालु-एविया को देखिये ।



२७ : यकान, चिन्ता तथा रोप उत्पन्न करने वाली मन स्थिति को मिटाने के उपाय

यकान के मुख्य कारणों में उकताहट एक है। उदाहरणार्थ एलिस ही की बात लीजिए। एलिस एक स्टेनोग्राफर है जो हमारे गृहस्थे में रहती है। एक रात वह निराश्रित पक्षी हुई पर लौटि। उसके व्यवहार में यकावट नजर आती थी। उसे यका दिया गया था। उसके घर में दर्द था। वह इतनी थक गई थी कि खाने के पूर्व ही सो जाना चाहती थी। उसकी माँ ने बड़ी मिन्नत की तब कहीं जाकर वह खाने के लिये बैठी। इतने में टेलीफोन की घंटी बजी। उसके मित्र का टेलीफोन था। उसने उसे नृत्य के लिए आमंत्रित किया था। एकाएक उसकी ओसलें पकड़ उठी और उसमें तात्परी आ गई। वह ऊपर भागी। अपना मोबा गाउन पहना। सबेरे तीन बजे तक उसमें नृत्य किया और जब वह घर लौटी तब उसमें यकावट केवमात्र भी नहीं थी। बल्कि वह इतनी स्वस्थ एवं प्रसन्न थी कि सो भी नहीं सकी।

तो क्या एलिस आठ घंटे पूर्व इतनी थकी थी किन्ती कि अपने व्यवहार में आती थी। हाँ सचमुच वह थकी हुई थी। इसलिये कि वह अपने काम से उठ गई थी और घाय हो अपने जीवन से भी। एलिस क समान ही और भी बरतों प्राण है। हो सकता है आप भी उनमें से एक हो।

यह तो सर्व विदित है कि आपकी यकान का सम्बन्ध शारीरिक परिवर्तन की अपेक्षा आपकी सामान्य मानसिक अवस्था से अधिक है। कुछ वर्ष पूर्व जोसेफ इ बरमेक पी. एच. डी. ने आरकाइव्स ऑफ साइकोलॉजी ' नाम की एक रिपोर्ट प्रकाशित की थी जिस में उन्होंने अपने कुछ अनुभव बतलाये थे कि जिस प्रकार उकताहट से यकान उत्पन्न होती है। डॉ. बरमेक ने वे प्रयोग कुछ विद्यार्थियों पर किये थे। उन्होंने उनको ऐसे विषय दिये जिनमें वे जानते थे कि उनकी रुचि नहीं है। परिणाम यह हुआ कि विद्यार्थी यकान और सुस्ती का अनुभव करने लगे। उन्हें तरवर्द होने लगा। ओसलें मारि हो गई और जिस में निश्चिन्तापन आ गया। कुछ विद्यार्थियों के ठो पेट भी खराब हो गये। तो क्या यह सब कोरी कल्पना थी? नहीं। उन विद्यार्थियों का परीक्षण किया गया कि उनके मोहन से रून और मूत्र पैशियों बराबर बनती हैं या नहीं। उन परीक्षणों से पता चला कि जब कोई व्यक्ति उकता जाता है तब उसके शरीर का रक्तचाप और ऑक्सीजन की सपत बल्लतः कम हो जाती है और जब व्यक्ति अपने काम में आनन्द लेने लगाता है तो मोहन से रक्त बनने की सम्पूर्ण क्रिया सुचारु रूप से होने लगती है।

जब हम कोई रुचिकर एवं उत्साहवर्धक कार्य कर रहे होते हैं तो कथित ही बचते हैं। उदाहरणार्थ हाथ ही में मैं लहर शीत के हर्द मिर केनेडियन रोधीय नामक स्थान पर अपनी बुद्धि को मिटाने गया था। वहाँ मैंने कई दिन बिताए। कीक के आसपास मैं मछलियों मारता था घर तक लौटि लौटि घाट में अपना रक्ता

पनाते पण्ठा था, तथा रात्रि में पद्य सङ्घी के सङ्घो से टकराता पसता था। दिन के माठ पण्ठे इमी प्रकार बिता देता फिर मी में पञ्चान का अनुभव नहीं करता था। क्यों! इत्यन्त्रि कि मुता में जाग था और गुणी थी। मुता में एक उष्ण सिद्धि की भाषना थी किन्तु मान हीत्रिने मउलियो मारत में पङ्क जाता। तो जानते हैं मुसे देता सगता! मुसे इतना पञ्चान क्याता बिदना कि ली पुट की कैचार् पर पङ्कने का कठोर परिश्रम करक भी नहीं सगता।

पहाद की पङ्करी करत करते मनुष्य इत्यन्त्रि पङ्कता है कि वह पङ्कने पङ्कने उङ्कता जाता है। बिदना यह उङ्कताट से पङ्कता है उतना कठोर परिश्रम कर क मी मसी पङ्कता। उदाहरणप मिनेत्रात्रिष रिपत पार्मस पण्ठ मङ्कोनिसस, सतिग बैंक के प्रपान भी. एष एष किगमेन ही को हीत्रिने। उरनेने मुसे उपमुक्त कपन का एक कांगोसंग उदाहरण प्रस्तुत करन बायी पङ्कता पतार मी—१९२१ की सुस्यई में पनादा की तरकार न पनादा के एसाहन कउप को पित्त मॉट बेस्र रेन्जरई मरया का परवतारोइत्र क लिए प्रशिषन देने शिष्ठक मङ्कने के लिये कहा। उन शिगदियो को प्रशिषन देने क लिये अन्य शिगदियो के साथ भी किग मन को भी पुता गया। उङ्कने मुसे पताया कि किश प्रकार वे मन्ने अन्य शिगदियो को बिनीई अपरपा बनाईत बई से बावन बय तक की ही किम सोतो किम से माप्यारित मैदानो, तथा पान्त्रिष वीट ऊँपी पान्त्रो पर ल गण, अही उरई रकिता तथा हाय वीर उमने के लिये छाट छाटे गीचो क लदारे पङ्कता पङ्कता था। वे मारकस पीक (पौदी) मैसीडट पीक तथा पनादिवन शशि के मन्तमन हीटल कोग पाटी रिक्त कई पनाम शोदियो पर प., पङ्कए पण्ठी की पङ्कई के उपरमप ये लरप मबरगापते मुबङ्क पङ्क कर पूर हा गये। (ए सतार पूर ही उरनेने कङ्कन कमानही प्रशिषन पूरा दिया था।)

पर क्या वे इत्यन्त्रि पङ्क गये वे कि जा मीकवेदियो मैत्रिक प्रशिषन में कठोर नहीं हो पाई थी उनस उरनेने काम रिया था! काई मी व्यक्ति जो कमानो प्रशिषन प्राप्त कर चुका है वह हम प्रकार के प्रान को पङ्ककत लमोला। उनक गर्वमा पङ्क जाने का कारण पर था कि वे पङ्कई करी करन उष मुङ्क ये। वे इतन पङ्क गये थे कि उनमें स बई ता मोजम किब रिया ही ला गण। किन्तु क्या पङ्कई मी जा उमता भररपा में मुमुन शिगुन के पङ्क व! ही। पङ्के लो वे पर पङ्क कर पूर नहीं हुए थे। पङ्कई लोले में भोजन किता और उनके बर वे पंटी लिन के मनुपता के लिये में लो करन रहे। वे नहीं पङ्के इत्यन्त्रि कि उनई उरनेने किय थी। अब कोविदता के ही. एउवड व नडाएक पञ्चान पर प्राम्य कर रहे वे लव उरनेने कुछ बुबरो को प्रप एक लव लव उनक मन की लला! कुछ प्राम्य गया था। बुबुन कुछ प्रलोम के प्राम्य हा लोइएक लव शिष्ठर पर लोव कि कय क रता हा कमानिक काय करन उङ्कतार है।

आप विमायी काम करके घायद ही कभी बनें। यह बात वृद्धी है कि आप आनन्दमय माया में काम करने के पहले ही बक जाएँ। उदाहरणार्थ—गठ सप्ताह के किसी दिन को माद कीजिये जब आपके काम में निरन्तर बाधा पड़ती रही हो, पथे का उत्तर न दिया जा सका हो लोगों से समझ देकर भी न मिल सके हो; कुछ नहीं मड़चन हो गई हो कुछ नहीं काम गड़बड़ा गया हो या फिर बिना उद्यम का काम किये ही मिभावा घर लिये बके मौदे आप घर छोटे हो।

इसके बाद एक ऐसे दिन की बाद कीजिये जब ऑफिस में सब काम ब्रेक-टाक रहा हो, आपने पहले दिन से चाधीस गुना अधिक काम किया हो और फिर भी आप तरो-ताजा पर लौटे हो। (मुझे भी ऐसे अनुभव हुए हैं।)

इस प्रकार आपको पता चलेगा कि बकान काम से नहीं होती बल्कि विन्ता, नैराश्य और रोष से होती है।

यह परिच्छेद लिखने के दिनों में मैं जेटेन कर्न द्वारा प्रस्तुत मनोरंजक संघीय प्रहसन 'बोट देखने गया था। उसमें केप्टन ए.डी. जो 'डॉउन सर्विस का केप्टन है अपने दार्शनिक इन्टरव्यू' में कहता है 'भाग्यशाली व्यक्ति वे हैं जिन्हें करने के लिए मन-माता काम मिले। वे भाग्यशाली इसलिए हैं कि उनमें शक्ति और प्रसन्नता की मात्रा अधिक होती है, विन्ता और यकान कम है। वहाँ आपकी रुचि है वहाँ आपकी शक्ति भी। अपनी प्रेयसी के साथ इस बीच पढ़ने में बितनी यकान होती है उससे भी ज्यादा अपनी सगाइस पत्नी के साथ इस करम पढ़ने में होगी।"

हैं तो आप इस बारे में क्या कर सकते हैं? देखिए, एक स्टेनोग्राफर ने जो ओक्सफोर्ड के अन्तर्गत दुसरा की एक टेक की कम्पनी में काम करती थी इस बारे में क्या किया? हर महीने कई दिनों तक बितने भी उकता देने वाले काम होते थे उसे करने पड़ते थे जैसे-टेक के टेकों के फार्म भरना आँकड़े रतना तथा बँक भरना। यह काम इतना उबा देने वाला था कि अपनी आत्मरक्षा के लिये उठते उसे स्विकर बनाने का निश्चय किया। कैसे? देखिये: वह प्रतिदिन अपने आप से संघर्ष करती। वह हर सुपह अपने मरे हुए उन फार्मों को गिन करती और दोपहर में तबरे के काम से अधिक काम करने का प्रयत्न करती। रोज़ दिन के अंत में वह अपने फार्म गिन लेती और वृद्धे दिन उनसे भी अधिक फार्म भरने का प्रयत्न करती। परिणाम यह हुआ कि घीम ही वह अपने विभाग के अन्य स्टेनोग्राफरों की बनिस्वत उकता देने वाले उन छपे फार्मों को भरने में अधिक सफल हो सकी। इसके उस क्या स्वयं हुआ? प्रकृता सिद्धी! नहीं प्यबवाद! नहीं; तरकीबी! नहीं अधिक बेतन! नहीं उसे उकताहट के कारण जो यकान होती थी उस छेकने में सहायता सिद्धी। उसके उसको मानसिक शक्ति मिलती थी। और वृद्धि उसने अस्विकर फार्मों को स्विकर बनाने का प्रयत्न किया था उसमें अधिक शक्ति और उत्साह रहने लगा; और

अवकाश के समय उसे अधिक आनंद मिलने लगा। यह एक सच्ची घटना है। इसे मैं हृत्विधे जानता हूँ कि मैंने उस छद्मकी से ही विवाद किया है।

एक दूसरी रटनापाठर का उदाहरण सीधिए मिलने मरसूत किया कि काम का रुचिकर बना देने में ही काम है। पहले उस रटनापाठर का अपना काम करने में बड़ा संघर्ष करना पड़ता था, किन्तु अब नहीं। उसका नाम मिस थेवी जी गोडन है और यह हमातुमा, एगर्ट्स क ४०१ दक्षिण फ्लोरिदा एवेन्यू में रहती है। उठान मुझे अपनी निम्न लिखित पहली लिख भेजी है।

“ हमारे कार्यालय में चार रटनापाठर है और हर एक का कई व्यक्तियों को पत्र लिगाने का काम सौंपा गया है। कभी कभी ता हम अपने काम में उत्सह कर रह जाती हैं। एक दिन जब हमारे विभाग के उत्पन्नान में मुझे एक पत्र फिर से लिगाने के लिये दिया था मैंने उसका विरोध किया। मैंने उन्हें यह पठाने का प्रयत्न किया कि बिना फिर से उत्पन्न किए ही पत्र को मुपाया जा सकता है। ता उन्होंने उत्तर में कहा कि फिर मैं न कर सकूँ ता ये किसी दूसरी रटनापाठर को लोरेन को फिर से उसे उत्पन्न कर सकूँ। मैं एकदम उत्तेजित हो उठी। किन्तु जब मैं पत्र को फिर से उत्पन्न कर रही थीं मरे दिमाग में एकाएक विचार आया कि शिव भगद में काम कर रही हूँ वहाँ का काम करने के लिये कई तैयार हो जायेंगे। और फिर मुझे तनफार भी तो इसी काम के लिये ही जाती है। यह तापकर मैं अपने आरको स्वयं अनुभव करने लगी। मैंने तुरन्त निरपय किया कि अपने काम को शिव में पूरा करती थी, इस प्रकार कई देन कि वह मुझे शाराप में भागा दो। इस प्रकार मैंने एक बहुत ही मरसूत प्राप्त कर ली कि यह मैं किसी काम को इस तरह करूँ मानो कि मुझे मागा है ता मैं कुछ इस तरह उसे काम में भगन्द अनुभव कर सकती हूँ। मुझे यह भी लगा कि जब मैं अपने काम में रुचि लगी हूँ तो उसे जल्दी कर पाती हूँ। इसीसे अब इस प्रकार अपने काम का पूरा करने के लिये अनिच्छित समय देन की आवश्यकता नहीं पड़ी। यही इस लीन पारण से मुझे अपनी कमफोर्टि रहन का सम्पन्न प्राप्त हुआ और उस विभाग के एक निदेशक का किसी मन्त्री की आवश्यकता हुई ता उन्होंने उनका शिव प्राप्त किया। क्योंकि उनका कहना था कि मैं बिना जाऊँ भी किसी भी प्रकार के कार्य करने की तैयार रहती हूँ। शिव भगदन में लिगा है कि उन लीनियर मात्रिक भराया थी ताकि वे शिव सत्त्वन मा वरूँ आवश्यक बन गई और उनसे आवश्यक उत्तर काम कर लिगा है। इस लिये मैंने तत्पन संभारतः भर करने ही उस लीनियर सत्त्वन का प्रयोग कर रही थी—शिव भगदन न लिये मुझे लिगा कि जब बाहुर की तरह सत्त्वन शिव भगद और भगद ही बाहुर बन जाती है। शिव भगदकी प्रकृति में लगी लीनियर और भगद बन जायेंगे।

सोचिये कि आपकी अपने काम में रुचि है। और इस प्रकार का विश्वास आपको रुचि को वास्तविकता प्रदान कर देगा। उससे आपकी यकन उनाब और चिन्ताएँ कम हो जाएँगी।

कुछ वर्षों पूर्व हॉलेण्ड ए. हाबर्ड ने एक ऐसा सिद्धान्त निश्चित किया कि जिसने उसके जीवन को एकदम ही बदल दिया। उसने अरुचिकर काम को भी रुचिकर बनाने का निश्चय कर लिया। उसका काम उच्चमुच ही उभा देनेवाला था। जैसे—रफ़ावियाँ घेना गले की टेबल को साफ़ करना, और हार्डवूड के मोहन करने के कमरे में आइसक्रीम की रफ़ावियाँ बमाना; वह भी उस समय जब कि अन्य कपड़े के गैद लेखते होते अपना कपड़ियों के साथ चिढ़ती करते। हॉलेण्ड हाबर्ड को अपने कार्य से प्रभा भी किन्तु उसे उस काम पर जमे रहना था और इसलिये उसने आइसक्रीम के विषय में अध्ययन करने का निश्चय किया। आइसक्रीम कैसे बनती है? क्या क्या चीजें इसमें मिलाई जाती हैं? कुछ आइसक्रीम बंदिया और कुछ बंदिया किसमें की क्यों होती हैं? उसने आइसक्रीम की रसायनिकता का अध्ययन किया और हार्डवूड में मोहन वारि बनाने के काम में प्रवीण बन गया। वह अध्ययन तैयार करने में इतनी अधिक रुचि लेने लगा कि मेसाच्युसेट्स स्टेट कॉलेज में भर्ती हो गया और पाठ-विज्ञान में शिक्षण प्राप्त किया। जब न्यूयॉर्क के काको एक्स्प्रेस 'मे कोका के प्रयोग पर उत्तम निबन्ध 'कोको और चाकलेट' लिखने के लिये 'बोम्बर का इनाम कॉलेज के विद्यार्थियों के लिये घोषित किया था जानते हैं वह इनाम कितने मिला! हॉलेण्ड हाबर्ड को!

जब उसे कहीं रोबयार पाना कठिन लगा तो उसने मेसाच्युसेट्स संसद में एमहर्स्ट क ७५ उत्तर प्लेनैट स्ट्रीट के अपने मकान के तहलाने में एक प्राइवेट प्रयोगशाला लोख दी। उसके कुछ ही दिनों बाद एक नया निबन्ध बना कि कम्पनियों को अपने यहाँ के पूर में कीटाणुओं की खोज करानी होगी। हॉलेण्ड ए. हाबर्ड को शीम ही एमहर्स्ट की १४ कम्पनियों से पूर में कीटाणु देखने का काम मिला गया और इस काम के लिये उसे दो सहायक भी रखने पड़े।

अब से २ वर्ष के बाद क्या होगा कौन जानता है? जो जोग आज पाठ-रसायनिकता का धन्धा पक रही हैं वे वा तो वह तक अचकास्य पाँसने या बल बसोंगे और उनका स्थान पण्ड और उस्ताद की भावनाओं से भरे हुए नौ बजान ले लेंगे। अब से २५ वर्ष बाद हॉलेण्ड ए. हाबर्ड संभवतः अपने क्षेत्र में अग्रणी बन जायगा और उसके कुछ सहायक किन्हीं वह गच्छे पर आइसक्रीम बेचा करता था दुःखी बेरोजगार रहकर सरकार को बुरा भला करते और उसकी शिकायतें करते नजर आँयेंगे। वे कहेंगे कि उनको कार्य मौका नहीं मिला। हॉलेण्ड ए. हाबर्ड को भी यह मौका कदापि म मिला था परि उसने अरुचिकर काम को रुचिकर बना लेने का निश्चय न कर लिया होता।

बहुत बय होने, एक मुबक छेय-मर्छन पर लड़े बास्ट बनाने का अरुचिकर काम करते करते उड़ता गया था। उसका नाम छाम था; वह अपने इस रूप को छोड़ना चाहता था किन्तु उसे अदेछा था कि वही दूसरी नौकरी न मिले ता। वृद्धि उसे वह अरुचिकर काम भी करना ही था उसने उसे रुचिकर बनाने का निरूप्य कर लिया। उसने अपने पास ही मर्छन पर काम करने वाले मफेनिक फ ताप हर्षा शुरू कर दी। उनमें से एक का काम मर्छन पर, पालु के गुरुदुरेयन को मिटाने का था और दूसरे का काम छीक प्यास के बोस्ट बनाना। वे धीरे धीरे में मर्छन को बन कर देते और देखते कि सबसे अधिक बोस्ट किसन बनाये हैं। कामगारों के चोरमन में काम करने की गति और पथार्यता से प्रभावित होकर छाम का अष्टक काम दे दिया और इस प्रकार उसकी तरकीबी का भी गणय हुआ। छीक बय परचालू छाम जिसका पूरा नाम सेमुअम थोरुछेन था बास्टयिन काये मादिक कारगारों का प्रधान बन गया। यदि उसने अरुचिकर कार्य को रुचिकर बनाने का निरूप्य न किया होता तो वह जीवन पर्यन्त मेकनिक ही बना रहता।

रेडियो - समाचार का प्रसिद्ध समीपक एय पी कस्टन वॉर्न ने मुझे बताया कि उसने अरुचिकर कार्य को रुचिकर किस प्रकार बनाया। जब वह १२ पर का था उसने पशुओं की एक नाय में एटन्मण्टिक पार किया। वह भौंडों का नियमन रिसाने का काम करता था। लाइकस पर हंगेण्ड की यात्रा करने के परचालू जब वह पैरल में आया तो भूगा और सफा हुआ था। उसने अमर कैमरे का पीस बनयो में गिरवी रखा और म्यूवीई हेरुण्ड के पेरित प्रकाशन में नौकरी के निय एक रिहायन प्रकाशित करवा दिया। उसे हरेपर-भाष्टिकम मर्छने केघने का काम मिल गया। यदि मात्र ४ बय के हैं तो आर पुगती केघन के उन हरेरोरकोर के बारे में जानने होंगे कि दे हम अपनी भीगी के कामने दो तरकीबी को छीक एक तैना देगने के निय लगात थे। जब हम उल्लभ देग। तो अजीब करामात की मायम पढ़ी। हरेरोरकोर के दानों ऐन दानों तरकीबी के हर्षा का एक बना कर हमारे कामने उरियत कर रन। और उसने ही हारमणन का प्रयास मकर थागा। हम उनमें मरुण देग। और उस हार का देग कर यदित रह जाते।

हो तो मैं कह रहा था कि कस्टन बर्न वैरिग में पर पर जाकर उन मर्छने को देखने लगा। क्योंकि वह प्रिय नहीं जानता था क्योंकि उसने पदम काम के कस्टन से ही पीस हारर हारर किया। वह उस बय का सबसे अधिक कदम रिकेता था। एय पी. कस्टन बर्न ने मुझे बताया कि उन अनुसर में उनका आरर कस्टन के निय भाष्टिकम मुने का उल्ला ही रिहायन किया किन्ता हर्देई में एक लन मध्यम काम के कर दिया था रगा है। उनका आररररररर का हो जाना ही बय था। उन-दुने बताया कि उन अनुसर के कर उन मायम हुआ कि बाय। उन-कम की दरारो के ऐ कस्टनन तथाई देय हा।

उस अनुभव ने उसे फ्रांस के लोगों के जीवन को समझने में वह निरूद्यम ही प्रदान की, जिसने उसे यूरोप के घटनाक्रम पर रेडियो समीक्षा प्रस्तुत करने में अमूल्य सहायता प्रदान की।

बिना फ्रेंच जाने ही वह एक कुपस विक्रेता कैसे बन सका! उसने अपने मासिक से निष्पन्न करने के छिन्ने की जानेबासी आवश्यक बातचीत लिखना भी और उसे कंठस्थ कर लिया। वह दरबाजे की बंदी बजाता। गृहिणी उठका उठर देती और केस्टन बॉर्न अपनी रयी-रटाई बस्तूवा को विचित्र ढंग से दुहराने लगता। वह उस गृहिणी को तस्वीरें बजाता और जब वह प्रसन्न पृच्छती तो वह अपने इसे प्रियाकर कह देता मैं तो अमेरिकन हूँ अमेरिकन! तदुस्तंथ पर अपनी हँस उठार लेता और उसमें से छद्म फ्रेंच में लिखी बस्तूवा की एक प्रति उन्हें बजाता। और दोनों हँसने लगते। इस तरह वह उन्हें और अधिक तस्वीरें बजाता। जब एन बी केस्टन बॉर्न ने मुझे यह बात बताई तो उसने एक स्वीकार किया कि उठका वह काम इतना आसान नहीं था। किन्तु अपने काम को स्वीकार बनाने के निश्चय ने ही उसे सफलता दी थी। हर सप्ते अपने काम के छिन्ने रहाना हाने के पूर्व वह एक घौरो के सामने लड़ा हा बाठा और अपने आपको सम्बोधित करके कहता, "केस्टन बॉर्न! यदि तुम्हें पेट भरना है तो यह काम करना ही होगा। और क्योंकि तुम्हें यह काम करना ही है इसे कुछी से क्यों न करो! दरबाजे की बंदी बजाने के पूर्व यही समझ लो कि तुम रंगमंच के एक अभिनेता हो और र्द्यंकि तुम्हें बेल रहे हैं। क्योंकि जो काम तुम जिस ढंग से कर रहे हो वह रंगमंच के अभिनय की ही तरह विचित्र है। और इसलिये अपने काम में पूर्ण शक्ति और उत्साह क्यों न लाओ!"

केस्टन बॉर्न ने बताया कि रोज की शक्तिवर्षक बस्तूवा से वह अपने काम को, जिससे कि वह पूजा करता था और मग खाता था, एक अत्यन्त कामकाजी और स्वीकार कार्य में परिमित कर सका।

जब मैंने केस्टन बॉर्न को सफलता के छिन्ने उत्तुङ्ग अमेरिकन पुस्तकों के छिन्ने कोई सहाय देने का अनुरोध किया तो उसने बताया कि हररोज सप्ते अपने आप ही बातचीत करते। हम में से अधिकार्य ऊपते रहते हैं और उस ऊप को मिटाने तथा चेतना उत्पन्न करने के छिन्ने शारीरिक व्यायाम के महत्व की बातें करत हैं। किन्तु हमारे छिन्ने हर सप्ते उस आध्यात्मिक और मानसिक व्यायाम की कहीं अधिक आवश्यकता है जो हमें कार्य के छिन्ने उत्साहित कर सके। हर सप्ते अपने आप को प्रेरक शक्तों द्वारा आगुत एवं किमाच्छिक्त बनाइये।

क्या रोज मनो का उद्बोधन देना बचपन बकवास या मूर्खता है! नहीं, इससे विपरीत यह एक ठोस मनोवैज्ञानिक सत्य है कि हमारा जीवन हमारे विचारों का प्रतिफल है। वे शब्द मात्र भी उनके ही सत्य हैं जिनमें १८ वीं सदी पूर्व से जब कि मारकस आरेडिपथ ने अपनी पुस्तक मेडिटेटन में उम्हें पढ़ी

कार श्रिया था। उन्होंने लिया कि जैसे हमारे विचार होगे वैसे ही हमारा जीवन होगा। दिन में करने वाले म बातें करके, भाव धारण को उत्साह, धार्मिक शक्ति और शान्ति के विषय में सोचने के विषय प्रेरित कर सकते हैं। जिन बातों के विषये भावना दृष्टियों का जामार मानना चाहिये उनके विषय में मनम से बातें करके भाव करने मन का उत्पन्न और मधुरता की भावनाओं से भर सकते हैं।

एक विचारों से भाव किसी काम के विषय में मानी मरुधि कम कर सकते हैं। भावना मारिक चाहता है कि भाव उत्पन्न काम में रुचि से वाकि वह अधिक पैसा बना लके। किन्तु जो कुछ जानका मारिक चाहे उसे भूल जाए। भाव कपल हक बाग पर। जो रुचिये कि भावने काम में रुचि उत्पन्न करके भावना क्या काम हो सकता है। समान स्थिति कि हस्त शायको जीवन में दुर्गुण प्रसधना प्राप्त हो सकती है कर्णिक यदि भाव मानी जामत मपरवा के भाव समय लके भी काम करके सुखी शान्ति नहीं कर सकते थे। फिर यह सुखी जानको कही भी नहीं मिलती। जो रुचिये कि काम में रुचि लेने से भावना विमग विमताओं से हट जायगा और भततः उसमें भावने तरकीब होगी और भावना अधिक पान मिलेगा। और यदि इतना नहीं भी हुआ तो भी उससे शान्ति पानन का कम हो ही सकती है और मरकाज के समय में भावने काम करने में भी भावना नहायता मिठ सकती है।



क्या नींद नहीं आने पर आपको चिन्ता होती है? यदि हाँ तो आपको यह बात जानने में बड़ी दिक्कतसपी रहेगी कि प्रसिद्ध आन्तराङ्गीय बर्फील साम अष्टरमेयर जीवन में कभी भी गहरी नींद नहीं हो सके।

जब साम अष्टरमेयर ने कॉलेज में प्रवेश किया तो वह रमा तथा अनिद्रा के रोग की चिन्ता से दुःखी थे। उन्होंने स्वयं होने की आशा छोड़ दी थी। अतः अपनी वाण्ट अवस्था से छाम उठाने का निश्चय किया। क्योंकि इस उच्चम उराव के सिवा उनके पास और कोई चारा ही नहीं था। इधर उधर करबटे बदलने तथा चिन्ता करके टूटने के बजाय वे विस्तर से उठ बैठते और अध्ययन करने लगते। नतीजा यह हुआ कि वे अपनी सभी कक्षाओं में सम्मानपूर्वक सफलता प्राप्त करते गये और न्यूयॉर्क शहर के कॉलेज का एक सम्पूर्ण प्रतिभाशास्त्री छात्र बन गये।

बकावत आरम्भ कर देने पर भी उनको अनिद्रा से छुटकारा नहीं मिला। किन्तु अष्टरमेयर ने चिन्ता नहीं की। वे कहते कि, प्रकृति भरी सहाय स्वयं करेगी और प्रकृति ने संसार की भी। अस्य निद्रा से उठने के बावजूद भी वे न्यूयॉर्क अदाकत का किसी भी मुकक बर्फील की तरह ही कठिन परिश्रम कर सकते थे और उनका स्वास्थ्य भी बना रहा। यहाँ तक कि कम्प बर्फीलों से वे अधिक परिश्रम करते थे क्योंकि जब वे ठाठे थे वे काम करते रहत थे।

इन्कीस बय की अवस्था में ही साम अष्टरमेयर प्रतिवर्ष पञ्चदशर हजार डालर कमाने लग गये थे और अन्य मुकक एर्येनी उनकी पदवति का अध्ययन करने का हेतु अदाकतों में जमा होने लगे थे। १९११ तक उन्हें केवल एक मामले की पैरवी करने का खिसे दिक्कतुघ कर देने वाली दस साल डालर की अमृतपूर्ण फीस नकद मिलने लगी।

फिर भी अनिद्रा का रोग एवों का लो बना रहा। वे आधी रात तक पढ़ते रहते और पुना सवरे पाँच बजे उठ कर पत्र लिखवाना आरम्भ कर देते। शिवा समप मन्व व्यक्ति अपने काम का भी मणेश करते उनका दिन मर का काम अगम्य पूरा हो जाता। उन्होंने धायद ही रात को गहरी नींद ली होगी फिर भी इन्फाली बय की अवस्था तक सीमित रहे। किन्तु यदि वे अपनी अनिद्रा को छोड़र चिन्तित एवं सुम्प रहते तो सम्भवतः अपने जीवन को नष्ट कर देत।

हम अपने जीवन का एक दिहाई समय छोले में गबोंते हैं। किन्तु कोई भी यह नहीं कह सकता कि बालन में नींद कितने करते हैं। हम केवल इतना जानते हैं कि यह एक आदत है तथा विग्राम की एक अवस्था है जिससे प्रकृति हमें पुनः सृष्टि एवं वासगी दे देती है। किन्तु हम यह नहीं जानते कि हर व्यक्ति को कितने घंटों की नींद की आवश्यकता होती है? हम यह भी नहीं जानत कि क्या सोना अच्छी है ही!

एक विचित्र बात देपिये-प्रथम महापुत्र में हुंरी के एक सेनिक, पौड कर्न के सर के अग्रभाग में गोली लग गई थी। उलझा पाव तो ठीक हो गया किन्तु विचित्र बात यह हुई कि उसके बाद से वह सो नहीं पाता था। डॉक्टरों ने कई उपाय किये। सभी प्रकार की नींद देने वाली दवाएँ दे दीं। यहाँ तक कि लामोहन क्रिया का प्रयोग भी कर देता किन्तु पौड कर्न का नींद आना तो दूर रहा मींद की छाया भी पलकों पर नहीं आई। डाक्टरों ने कहा कि वह अधिक दिन चौकित नहीं रह सकेगा। किन्तु ये मुगासत में थे। उसने नौकरी कर ली और जहाँ तक स्वस्थ जीवन सम्प्राप्त करता रहा। यह छेड कर बाँसों बंद कर देना और आराम करता किन्तु उसे किसी भी तरह नींद नहीं आती थी। उलझ यह बात चिकित्सा विज्ञान के लिए रहस्य बन गई और उसने मींद के विषय में हमारे अनन्क विद्वानों को सज्जार दिया।

कुछ व्यक्तों का वृत्तों की अनेका अधिक मित्रा पादिये। टोस केनीमी की केबल पौर पंटे के लिये मींद बादिये थी। किन्तु बाबुविन बुमिया को उससे बुगुने समय के लिये नींद देने की आवश्यकता रहती थी। पुनिय चौकीस पण्टों में ग्यारह बण्टे होता था। वृत्ते घन्ने में टोस केनीमी अपने खौरन का सतमग पौरबों माग साने में विधाता था। किन्तु बुनिय थापा जीवन सेने ही में रिता देता था।

मन्दित्रा के विषय में चिन्ता करना मन्दित्रा के रोग से भी अधिक बुगुदायी है। उदाहरणार्थ मरे ही एक विद्यापी हरा मन्डनर को स्मिथिये। वह म्यू जरसी मन्तर्गत रीमिडियर पाठ के १०३ भागपेक एवेन्सू में रहता था; और बहुत दिनों स मन्दित्रा के रोग स पीडित रहने के कारण लगभग भ्राम्यरत्वा करने पर उतरा हुआ गया था।

हरा मन्डनर ने मुझे बताया— मैंन ता सोया था कि मैं सपनस ही पागम होने जा रहा हूँ। मुश्किल यह थी कि परम में लूप गहरी नींद लाना था। यहाँ तक कि भ्राम्य पड़ी के बयन पर भी मैं नहीं जगता था; और कम यह होता कि मुत्त सनेरे अरने काम में देर हो जाती। हमने मुत्त बड़ी चिन्ता लीनी थी। मरे भ्राम्यर म मुत्त समय की पासुटी करन के [व पठारतै तक दे दी थी। मैं जानता था कि अधिक लने के कम्तरत्वा सेती मौकरी पूट लक्ष्मी है।

दैन भगत यिती को यह कहिजाई कर हुनई। उनमें से एक म लने के पूर्व कालम पही पर भान्ना पवन सेहित करन का मुत्ताय लिया। मन्ड कम्तरत्वा अरिण के राग का भी गलत हुआ। अन्तमें पही की यह बहुत छिड छिड मरे लिय एक प्रकार का मर बन गई। मन्ड काल में लय मर कम्पटे काल्पा रहना। लला हने पर भी अरने को कम्तर मीर लिय म अतराय पत्ता। यह हालत भन्ड कम्तर तक पानी ली। तिस रहने म मैं पीडित हरा वह कम्तरत्वा ह। मत्त विज्ञान हो गया था कि मैं काल्पा हने काल हूँ। काल्पा काल्पा लो में काल्पा हरा उतर रहता रहना था। और कम्तर ही। मन्ड में काल्पा कम्तर मने देन की काल्पा करती।

अन्त में मैं अपने एक पहचान के डॉक्टर क पास गया। उसने मुझे कहा—एक इच्छा में मैं तुम्हारी फार्म सहायता कर सकता हूँ, न कोई और ही। क्योंकि यह एक तुम्हारे स्वयं अपने आप पर सदा है। रात होने पर सिस्टर पर केट बामो और नींद न मी आए तो चिन्ता न करो। मन ही मन कहो “मैं नींद की कोई परवाह नहीं करता नहीं आती तो न आए। यदि सारी रात जागते ही बिचानी पड़े तो भी कोई बात नहीं।” अपनी आँसू मूँद कर कहो—

कब तक मैं उठ रहा हूँ और नींद की चिन्ता नहीं करता, तब तक ब्रेक है। आराम का आशिर मित्र ही जाता है।”

‘मैंने वैसा ही किया जैसा डॉक्टर ने बताया था और दो सप्ताह के उपरान्त ही मुझे नींद आने लगी। एक महीने के अन्दर ही मैं हर रोज आठ घंटे सोने लगा और मेरी अवस्था फिर से पूर्ववत् हो गई।

आपने देखा होगा कि सेन्सर को अनिद्रा नहीं, बल्कि अनिद्रा की चिन्ता हुआ कर रही थी।

डॉक्टर नेयनियस क्लेरमेन शिकागो विश्वविद्यालय में प्राध्यापक हैं। उन्होंने नींद पर सबसे अधिक गवेषणा की है। वे नींद के विषय में जानकारी रखने वाले प्रसिद्ध विशेषज्ञ हैं। उनका कहना है कि अब तक वे ऐसे किसी भी व्यक्ति को नहीं जानते जो अनिद्रा से मरा हो। हो सकता है कि अनिद्रा की चिन्ता करते करते कल आदमी शक्तिहीन हो गया हो और रोग के कीटाणुओं से उसे मृत्यु का प्राप्त बना लिया हो। किन्तु कुछ भी हो, उसे जो हानि हुई वह अनिद्रा की चिन्ता के कारण हुई न कि अनिद्रा के रोग के कारण।

डॉक्टर क्लेरमेन का कथन है कि अनिद्रा के रोग से पीड़ित व्यक्ति अपने अनुमान से भी कहीं अधिक सो लेते हैं। जो व्यक्ति यह कहता है कि रात मैंने सोल तक नहीं सोया है वह कई घण्टों अनिद्रा ही सो चुका होता है। उदाहरणार्थ—उत्तरीयकी सरी के एक गहन विचारक हर्बर्ट स्पेन्सर ही को धीमे-धीमे वे अविचारित से बूढ़े से और एक बोरिंग में रहते थे। अपनी अनिद्रा की वजह से—कहते थे सबसे उठता रहे थे। अपने को शान्त रखने और शोरगुल से बचाने के लिए उन्होंने अपने कानों में डकने तक लगा दिए। नींद लेने के प्रयत्न में वे कभी कभी मजबूत तक भी लेते थे। एक रात वे ऑक्सफोर्ड के प्रोफेसर साएर के साथ होटल के एक ही कमरे में सोए थे। वृद्धे दिन जगने पर स्पेन्सर ने बताया कि रात को वे बरा भी नहीं सोए। किन्तु बात कुछ उल्टी ही थी। वास्तव में वह कोई सोना नहीं वो प्रोफेसर सायस। उनको सारी रात हचकिये नींद नहीं आई कि स्पेन्सर झुरटि मरते रहे।

गहरी नींद लेने के लिये पहली आवश्यकता है सुरक्षा की भावना। हमें सोचना चाहिये कि हमारे ऊपर एक ऐसी महान शक्ति भी है जो हमारे तक हमारी रक्षा करेगी। इसी बात पर ग्रेट वेस्ट राइटिंग एसाइन्स के डॉक्टर डाक्टर

दोस्त ने भी अधिया अधिकतर ऐगोसिएशन में माग्य करते समय बड़ा भार दिया था। उन्होंने कहा कि क्यों क चिकित्सा काय क अपन अनुभवों क फलस्वरूप मैं हम निम्न पर बहूना हूँ कि नींद साने बास्य प्रमुख साधन प्रार्थना ही है। मैं यह बात एक चिकित्सक के दृष्टिकोण से ही कह रहा हूँ। ज्ञास्य प्रार्थना के अन्वस्त है उनके लिये यह उनके मस्तिष्क एवं स्नायुओं को शान्त रखने बासा अत्यन्त सामान्य एवं योग्य साधन है। इसलिये 'उप कुछ ममवान क इकाउ कर दो और निश्चित हो जाभा'।

जोनट मेकडनस्ट ने मुझ बताया कि जब निराशा एवं चिन्ता की अवस्था में उठक लिये नींद सना कठिन हो जाता तब, नाम तबीउ (प्रार्थना) का पाठ करने से उस निराशा की भावना' उदा उपसम्प हो जाती थी। प्रार्थना यह थी - जय ममवान स्वयं मरा रत्नबासा है ता मुझ और क्या चाकिय ! वही मुझ हर हर गेतो में विभाव देता है और शान्त जल क किनार हो जाता है । "

किन्तु यदि मात्र धार्मिक भद्रा नहीं रखत और धायको कठोर परिश्रम करना पड़ता है, तो धार्मिक उपायों से विभाव लेना सीमित है। अपनी पुस्तक 'रिखीय ब्रॉम द नर्वल टयन में हा बरिड हेरोनट रिडम कहा है कि मस्तिष्क एवं स्नायु को शान्त करने का सबसे उत्तम उपाय यह है कि मनुष्य अपने शरीर क ध्यान करे। जो दिव के शम्प तमी प्रकार की तन्मोन्क क्रियाओं की कुन्वी है। यदि मात्र तयात्तर नहीं हो पात ता यह इलनिय कि आपन अधिया की बात कर करकर अधिया का रोग मोग ले लिया है। अपने राग रा गुदकारा पाने का बही उपाय है कि मात्र अपना वह तन्माहन ताह में और यह मात्र तमी कर उकठ है, जब मात्र अपनी मौलपेठिया को हीन हो जाने और आरम्भ करने का निर्देश है। यह तो हम जानते ही हैं कि मस्तिष्क और स्नायु तब तब विभाव नहीं ले सकत जब तक कि मौलपेठियों तमी हुई हो। इलनिय यदि हम गेता चाहते हैं तो हमें मौलपेठियों से उठका आरम्भ करना होगा। जो दिव की स्वावहारिक कम्पद यह है कि टीनों के तनाव को दूर करने के लिये हमें अपने पुटना के बीच तन्पवा रचना चाकिये और बाहों का तनाव कम करने क लिये उनक बीच ताह तन्पवा रचना चाकिये। और तब अपने जबों भीतों बाता और टीनों का विभाव लेने का आदेश देकर हम तुम्हारा निःशय हो सकत हैं। मैंन यह प्रयोग किया है इलनिय में जानता हूँ। यदि आरम्भ नहीं न मे वह हो ता मात्र ही दिव की पुस्तक 'रिखीय ब्रॉम द नर्वल टयन' लिखता में बाल रिड कर पुका है लिख। और तयात्तर स बही एक ही पुस्तक है जो गीतक भी है तथा अधिया का उपचार भी बलती है।

अधिया का सर्वोत्तम उपचार तो यह है कि मात्र ध्यान का बचा देन बाल को ही धार्मिक परिश्रम करे। तन्माही क.दिन लिये रत्निल धकता तन्क म' दे का फिर वह का लिखिये। इस प्रकार जानने को बचा टिखि। निराशा देना नहीं

किया करते थे। जब वे जीवन में संघर्ष कर रहे थे और एक तपस्व के रूप में, प्रायः अनिष्टा से चिन्तित रहते थे। अतः उन्होंने म्यून्चरिंग सेन्ट्रल रेस्ते में पटरियों निकालने का काम ले लिया। दिनभर पटरियों साफ करते-करते तथा कंकरीट बिछाते-बिछाते वे इतने थक जाते कि भोजन करने के लिए अधिक समय तक जानते रात भी मुस्किरते हो जाते। यदि हम पर्याप्त रूप से थक जाएँ तो प्रकृति हमें पकड़े-फिरते ही मुक्त देगी। उदाहरण के लिए पर-जब मैं छेहर बर्ष का था, मेरे पिताजी ने कुछ मोटे सुत्रों को वेगन में भरकर मिश्री भस्मगत सेट जो को भेजा। मेरे पिताजी को रेल के दो मुफ्त पास मिले थे इसलिए वे मुझे भी अपने साथ ले गए। सब तक मैंने चार हप्ता से अधिक आबादी वाले कस्बे नहीं देखे थे। जब मैं साठ हप्ता की आबादी वाले उस सेट जो शहर में पहुँचा तो मेरे आश्चर्य और उत्साह की सीमा न रही। वहाँ ड्राम देखकर तो मैं पकित रह गया। आज भी अखिरे बन्द कर मैं उन दिनों की ड्राम देख सकता हूँ और उसकी गहमगहम सुन सकता हूँ। जीवन का अत्यन्त रोमांचक और फुल्लूर्यपूर्ण दिन बिताने के उपरान्त मैं अपने पिताजी के साथ पुनः मिश्री के अपने रेवनयुड स्थान की ओर बौद पड़ा। दिन के दो बजे हम रेवनयुड उठे। वहाँ से अपने काम पर जाने के लिये हमें चार मील चलना था। इस पटना के जग में जो बात कहना चाहता हूँ वह यह कि मैं इतना थक गया था कि बच्चन बसत सपकियों लेने लगा और अपने देखने लगा। इसके पहले भी कई बार मैं थोड़े की सवारी करते-करते सो जाता था, पर किसी प्रकार की दुर्घटना नहीं हुई और आज भी मैं उस पटना को कहने के लिए जीवित हूँ।

जब लोग पूर्णतया थक जाते हैं तो वे पड़पड़ाइत आँक और मुद्र के सतरे के बावजूद भी सो सकते हैं। प्रसिद्ध म्युरोब्येजिस्ट (मनोरोग चिकित्सक) डॉ. केनेडी ने मुझे बताया कि १९१८ के युद्ध में पौचबी ब्रिटिश रेजिमेन्ट के पञ्जाब के समस्त सिपाही इतने थक गये थे कि वे वहाँ से वहाँ जमीन पर पड़ गये और कुम्भकर्ष की तरह सो गये। यहाँ तक कि हाथ से औंखें खोलने पर भी वे नहीं जगते थे; और उन्होंने देखा कि प्रायः सभी सिपाहियों की औंखों की पुतलियों नींद में ऊँची चढ़ी रहती थीं। डॉ. केनेडी ने कहा कि 'उसके बाद मुझे जब कभी नींद में बाधा पड़नी मैं अपनी पुतलियों को निद्रा की स्थिति में ऊँचा चढ़ाने का अभ्यास करता। और इससे मैं कुछ ही पलों में ऊँचने और उठाती लेने लगता। पर एक सदा प्रक्रिया भी त्रिष्ठ पर मंग बघ नहीं था।

मैं सो उठने के कारण अब तक किसी भी व्यक्ति ने आत्महत्या नहीं की है और न कोई करेगा ही। प्रकृति मनुष्य की समूची इच्छा शक्ति के बावजूद भी उसे मरने के लिये विवश करेगी। प्रकृति हमें भोजन एवं पानी के बिना अधिक दिन रहने दे सकती है किन्तु नाशे बिना नहीं।

आत्महत्या के प्रसंग पर मुझे डॉ. हेनरी सी. ब्रिड की बात याद आ गई। प्रिन्स उगदने अपनी पुस्तक 'रीटिडवरी ऑफ मेन' में बिक्रि किया है। डॉ. ब्रिड

ही 'साइकोपैथिकल कौन्सिलिंग' के तर्क - प्रमाण हैं और कई चिन्तित एवं निराश व्यक्तियों में मिलन रहत हैं। उन्होंने अपने एक परिच्छेद 'आवर कमिंग डिपर्स एण्ड बरीज' में एक ऐम रागी के विषय में बताया है जो आत्महत्या करना चाहता था। डॉ. लिफ जानत थे कि उठमे मदद करने से शिवति और बिरह जाएगी। इतकिम उन्होंने उठ व्यक्ति में कहा - "यदि तुम आत्महत्या करना ही चाहते हो तो कम से कम बहादुराना ईश से करो। इत मकान के पाये और दीह सगाओ और जब तक मर न जाओ रोहने रहा।

उठने एक बार मही बरिह कई बार यह प्रयास किया; और हर बार उठके रिमाग का राह मरनून होने लगी। मछे ही उठके मॉठपेशियों को राह न मिर्ये हा। तीवरी रात तक उठने बही हीलिक कर दिया जो डॉ. लिफ परसे करना चाहते थे। उठ व्यक्ति का इतना शारीरिक मकान (शारीरिक क्षाम) हुआ था कि वह नूब नाया। तदुपरान्त उठने व्यायामशाला में प्रवेश किया और लम्बे में होइ सगाने लगा। वह हीम ही इतना स्वस्थ हा गया कि उठ में अमर रहने की कामना कम उठी।

अतः, अनिष्टा की विन्ता से मुक्त रहने के ये पाँच उपाय हैं -

(१) परि भाव हा न लके ता बही कीरिये का अन्दरमेन नै किया था। बिलर से उठ बैठिये और जब तक नींद न जाए पढत रदिय भयबा कई अन्य काम करत रनिये।

(२) स्वस्थ रगिब कि नींद की कमी में अब तक कई नहीं मरा। प्राय अनिष्टा से भी अधिक हानि अनिष्टा की विन्ता से होती है।

(३) रिमेट मेकडोमरह की भीति 'नाम लर्नल (प्रापेना) को बुहराहय।

(४) अरन शरीर को रिभाम शीरिब। रिनीब प्रीमद नईक दूकब नामक गुल्लक रदिय।

(५) व्यायाम कीरिय और अपने शरीर का इतना पकाह्ये कि भारका नीं-भा ही अर।



भाग ७ का संक्षेप

बकान और चिन्ता को रोकने और शक्ति तथा उत्साह को उत्तम बनाए रखने की छः विधियाँ ।

- (१) बकाने के पूर्व आराम कीजिये ।
- (२) काम के दौरान में आराम लेना सीखिये ।
- (३) यदि आप एडिपी हैं तो घर में आराम करके अपने स्वास्थ्य एवं माहुरति की रक्षा कीजिये ।
- (४) इन चार व्यावहारिक आदतों से काम उठाइये ।
 - (१) अपनी डेस्क पर से उन सभी कागजातों को हटा दीजिये जिनका सम्बन्ध बकरी समस्याओं से न हो ।
 - (२) काम को उसके महत्व के अनुसार प्रबालता दीजिये ।
 - (३) यदि आपके पाठ समस्या पर निर्णय लेने के लिये आवश्यक तथ्य हों तो उसे वहीं, उही समय हल कर लीजिये ।
 - (४) अपने काम का ठीक ठीक वितरण कीजिए, उसे व्यवस्थित कीजिये तथा उतकी डेसरेस कीजिये ।
- (५) चिन्ता एवं बकान रोकने के लिये काम करने में अपना उत्साह बढाइये ।
- (६) स्मरण रखिये अनिद्रा से अब तक कोई नहीं मरा । अनिद्रा नहीं अनिद्रा की चिन्ता ही हानिकारक है ।

२९ जीवन के दो महत्त्वपूर्ण निर्णय

(एक परिष्कृत उन सुबह तथा सुबहियों के विषये लिखा गया है किन्हीं भव तक अपनी कवि का कार्य नहीं मिला है। यदि आप उठ बेपी में आते हैं तो इस परिष्कृत को पढ़िये। सम्भव है इसका आपके दोष जीवन पर गहरा प्रभाव पड़े।)

यदि आप मठसदृश वर्ष के होने का हैं तो शीघ्र ही आपका अपने जीवन के दो महत्त्वपूर्ण निर्णय लने होंगे। वे निर्णय आपके जीवन में गहरा परिवर्तन ला सकते हैं। आरंभ प्रसन्नता आपके स्वास्थ्य, तथा आप की भाव पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं। वे आपके जीवनको बना या बिगाड़ सकते हैं।

हैं तो ये दो महत्त्वपूर्ण निर्णय क्या हो सकते हैं ?

पहला आप शौचिकताजन कैसे करेंगे ? आप क्या बनेंगे ? किताने शक्ति, बेविरत, रेक्टर स्टेनोग्राफर यात्री के व्यापारी या प्राध्यापक ? या हस्पताल स्टेज चलाने वाले

दूसरा - आप अपना जीवन लाया किसे बनाएंगे ली ?

ये दोनों ही महत्त्वपूर्ण निर्णय तुरंत ही लाने हैं। यदि हमलोग जोरदार अपनी पुस्तक की पाठ्य डू ली इट में करन है कि प्रत्येक सुबह को जागने पन्ने का चुनाव करन जमान पाता येचना होता है। उस अर्थम जीवन की काजी लगा देनी होती है।

न था। वह कहता — “मैंने जीवन में कभी कोई काम नहीं किया, अगर कुछ किया तो केवल मनोरंजन।”

ऐसे विचार वाले को यदि सचसत्ता मिली तो आश्चर्य ही क्या!

एक बार मैंने वास्तु रसायन को भी करीब करीब ऐसे ही विचार प्रकट करते सुना। उन्होंने कहा ‘मनुष्य में अपरिमित उत्साह हो तो प्रायः हर काम में वह सफलता प्राप्त कर सकता है।’

किन्तु, आप जिस काम को करने जा रहे हैं उसकी आपकी यदि स्थानात्मक में जानकारी न हो तो आप उसमें किस प्रकार कोई उत्साह दिला सकते हैं। श्रीमती एडना कोर का, जो अब अमेरिकन होम प्रोडक्ट्स कम्पनी के औद्योगिक समर्पक निमाय श्री उप निदेशिका हैं और जो पहले हवावे कामगारों को जूनेन्ड कम्पनी के लिये मर्ती करती थी, कहना है कि सबसे बड़े गुमानों की बात तो यह है कि कई नवयुवक कभी इस बात की सोच नहीं करते कि वास्तव में वे क्या करना चाहते हैं।

मेरे विचार से इससे अधिक शोचनीय और कुछ नहीं हो सकता कि मनुष्य को अपने काम से बैठन के अतिरिक्त अन्य कुछ भी काम न मिले। श्रीमती कोर का कहना है कि कॉलेज के स्नातक तक भरे पाठ आते हैं और करते हैं—मैं हार्ड माउथ का बी. ए. हूँ, मैं कोरनेज का एम. ए. हूँ, क्या आपके कर्म में कोई ऐसा काम है जो मुझे मिला लके? वे स्वयं नहीं जानते कि वे क्या काम कर सकते हैं जल्दा करना पसन्द करते हैं। जब ऐसी स्थिति है तो फिर आश्चर्य ही क्या कि इतने अधिक ज्ञानी पुरुष जो सुयोग्य मस्तिष्क एवं रंगीन सपनों को लेकर काम धारम्भ करते हैं वाञ्छित बर्ष की अवस्था तक स्नातु विषयन के शिकार बन जाते हैं। अपने स्वल्प की दृष्टि से भी अनुकूल कच्चा पाना महत्वपूर्ण है। जेम्स होपकिन्स संस्था के डॉ. रेम्पड पर्व ने कुछ बीमा कम्पनियों के सहयोग से इस बात का अध्ययन किया और सोच की कि मनुष्य को दीर्घायु बनाने वाले तत्व कौन से हैं? और उन लोभे हुए तत्वों में से अनुकूल बन्धे के तत्व को, जूनी में उन्होंने सबसे पहला स्थान दिया। डॉमल कार्बोहाइड्रेट के साथ-साथ तम्बकत उनकी भी वह मात्पता थी कि ‘अनुकूल बन्धा प्राप्त करना मनुष्य के लिये बरदान है। यह प्राप्त हो जाने के बाद उसे अन्य किसी भी बरदान की अपेक्षा नहीं रखनी चाहिये।

हाल ही में सोवोनी बेकसुम ऑरल कम्पनी के इम्प्लायमेंट सुपरवाइजर पौड डब्ल्यु बोहम्यन के साथ मैंने एक घण्टा को बातें की थीं। गत बीस बरों में वे नौकरी लोभने वाले पत्रकार हजार से भी अधिक व्यक्तियों से मिला चुके हैं और उन्होंने इस विषय पर एक पुस्तक भी लिखी है जिसका शीर्षक है—‘सिस्टम बेड ड गेट ए जीव’। मैंने उन्हें पूछा कि “आजकल नौकरी की लाग करनेवाले नवयुवक सबसे बड़ी भ्रम कहीं करत हैं? उत्तर में उन्होंने बताया कि आजकल क युवक पर नहीं जानते कि वे क्या करना चाहते हैं। निरन्तर शोचनीय बात तो यह है कि मनुष्य पहनने के लिये दर लरीदने में जो कि कुछ ही बरों में चट जायगा, अधिक लोभ-

विचार करता है, पर पना का चुनख करने में वह इतना साव-विचार नहीं करता परन्तु उसका आवा मविष्य उमी पर निभर रहता है। उरुफ मायी सुम भीर मानसिक शान्ति का भाषार मी बरी है।

हा फिर भाव उरु विरव में क्या कर सकने हैं। भाव एक मुस्या य विम 'बोधधानक गारुहक' कहन है आम उटा कहन हैं। उसम भाष्ठा धम मी हा कहन है भीर शान्ति मी। पर उरु उरु म्पडि की साम्यता भीर उरुध बरिष पर निभर करता है शिठकी कभर भाव ल रहे हैं। पर नया विज्ञान अभी तक पूरता को नहीं पन्तु पापा है। यहाँ तक कि यह माहक 'य' हरक भयान् कन्ताय बनेक शिठि का मी मरी पन्तु पापा है। किन्तु इसका मविष्य उरुधक है। भाव इस विज्ञान का उरुभाज किउ प्रकार कर सकने हैं।

उरुध परल भाव इस बात का पता म्पारुय कि भावक उभाज में बाधधानक पण्डित कहीं विष्य भाव है तथा बाधधानक कभर कहीं प्राप्त की जा सकती है।

बद कभर सुगतो क म्प में ही ली जा सकती है। निगप ता भावकी ही करना होगा। कभर रस्थिये कि य कभरकार मी भठकम्ता म परे नहीं हैं। उनका एक कुरर स कदा ही मय बेगता हा ऐसी बात मी नहीं हैं। कमी कमी ता वे हस्तारद भूने कर बेगने हैं। उदाररुप के शिय एक बाधधानक गारुहक क कभरकार में मरी एक छात्रा का लेखिका बनल की कभर ही निर् हुतनिय कि उरुधका शण मंतर मरुतु पा। केली ककवाल ह पर। क्या लेखिका बनना कोई कलम काम है। बाधक लेखक के नियर भावयक बात बद है कि बद मरने म्प्रीमाय एवं विचार पाठक तक कभरुम मी धेरिय कर लये। उनके शिय बद इन्ड भंवार की भावयकता न हक, विचार, अनुभवे, साम्यतामी कभरुता एवं उरुधर की भावयकता सीली है। हरु म्प बात कमी उन कदरी का लेखिका बनने की कभर देकर बाधधानक कभरकार को कपन बरी कभरुता मिले कि एक कुरी हठनभाव न क कम्प मारी उरुधका मविषा कर गई।

मिठ बात का मी बरी मय करना चाहता है पर वद है कि बाधधान गारुहक क कभरकार भूने ल पर नहीं हैं। वे मारी भीर मरी मय ही भूने कर सकने हैं। अष्ठा हो कि भाव म्प मनमें ल कदुमी की कभर में भाव उनकी कभर की कभरुय कभर क प्रचार में कभरुता कर में।

भाष्ठा भावपं हाज कि मी विष्णु पर शिय रहा है और इस मय का कभरुकर इसमें अद रहा है। किन्तु इसमें अभावरी की कां कभर मी है बरि भाव कभर कभर कि भावरी कदु मी किन्तु, भाव एवं शिवाजी मरने कां कभरी अभावरी पना के कभर है। इन ही कभर अने शिवाजी वृष्णे अक्षरा शिली अविशवी म इस का मी वृष्णे मी। मी कभरुते मीय मंग मुठकर शिवाजी से बा है कि अन्धकार का मी अन्धकार अद कभर शिवाजी क काय कभर का मरी ली हुई है और इन कुरी पर कभर कुरी मवि ली

औद्योगिक क्षेत्र के वे अत्यन्त व्यक्ति ही हैं जो अपने दैनिक काम पन्नों से पूजा करते हैं।

क्या आप जानते हैं कि सेना में कैसे व्यक्ति अत्यन्त होते हैं? वे जो गण्ड जगह रख दिये गये हैं। मैं सामरिक रुपनामों की बात नहीं कर रहा हूँ बल्कि उन व्यक्तियों की बात कर रहा हूँ जो सामान्य-सेवा करते करते मी दूर जाते हैं। वर्तमान मना 'विकिसकों में प्रसिद्ध डॉ. विस्विम नेमिनगर पुत्र के दिनों में सेना के स्नायु एवं मना 'विकिसका विभाग' के अधिकारी थे; और उनका कथन है कि उपयुक्त व्यक्ति को उपयुक्त स्थान पर नियुक्त करना तथा उसके उपयुक्त पुनाम करने के महत्त्व को समझना आदि बातों के बारे में हमने सेना में रहकर बहुत ही महत्त्वपूर्ण ज्ञान प्राप्त किया है। जो काम अपने हाथ में है उसके महत्त्व की अनुभूति का होना हमारे लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। जहाँ शाही को अपने काम में रुचि न हो; जहाँ वह समझे कि वह गलत जगह पर रखा गया है जहाँ उसे प्रशंसा न मिले तथा वह सोचे कि उसकी प्रतिभा का नुक़रबोग हो रहा है वहाँ खदेव ही यह बेसा गया है कि मछे ही वह स्नायु-रोग का शिकार न बना हो किन्तु उक्त उद्ये के लक्षण उसमें अवश्य मिल जाते हैं।”

और हाँ, उद्योग पन्नों में मी मनुष्य के दूर जाने का वही एक कारण हो सकता है। यदि मनुष्य अपने उद्योग से पूजा करने लगे तो वह उसे मी नष्ट कर दे।

उदाहरणार्थ फ़िल बॉलसन ही को लीजिये। फ़िल बॉलसन के पिता एक छठम्बी के माछिक थे और इसीलिये उन्होंने अपने सड़के को उठी में कुछ काम दे दिया था, इस आशा से कि छड़का वह पन्था लीक लेगा। किन्तु फ़िल छठम्बी से पूजा करता था। इसीलिये वह मटरगल्ली करता, माय माय फिरता और वही करता जो उसे करना पड़ता था। उसके सिवा एक दिनका भी नहीं उठाता था। वह कमी कमी पैर हाथिर भी हो जाता था। पिता को वह जान कर बड़ा दुःख हुआ कि छड़का यथीन और आकांक्षा रहित है। इसके उसे अपने कामगारों के सामने वही कन्धा भाटी थी।

एक दिन फ़िल बॉल ने अपने पिता से मेकेनिक बनने तथा कारखाने में काम करने की इच्छा व्यक्त की। पिता ने कहा क्या फिर वही लीकना चाहते हो वहाँ से चले प? इस को बका-ठा लगा। किन्तु फ़िल ने अपनी मनमानी की। वह थिकने कपड़ों में काम करता था। छठम्बी के लिये जितना काम करना पड़ती था उससे कहीं अधिक कठिन काम वह वहाँ करने लगा। वह वही देर तक काम करता रहता और वह भी वही लिखन्वसी से। उसने इन्जीनियरी की शिक्षा भी। एम्बिनो के बारे में जानकारी प्राप्त की और मछीनों से उच्छ्रता रहा। १९४४ में उसकी मृत्यु के समय फ़िलिप बॉल बोर्डिंग एयर क्राफ्ट कम्पनी का प्रबान था और पुत्र के हवाई साधन बनाकर पुत्र जीतने में सहायता कर रहा था। यदि वह छठम्बी ही में थिकना रहता तो न आगे उसकी छठम्बी का क्या हाल होता? सातकर

उत्तरे पिता की मृत्यु के बाद। मरा तो अनुमान है कि वह अपने धन्य का बरबाद कर बन्हा और उसे रक्षात्मक में पहुँचा देता।

पारे परिवार में कष्ट हा जान का खतरा ही क्यों न उठना पड़े! मैं तो नब सुबहो म कहेंगे कि किसी भी धन्य अपवा ब्यारार को वे सिद्ध इच्छिए न अन्तार्थ कि उनका परिवार के हाग चान्त है। किसी भी धन्ये का सभी अन्तार्थये जय वह भारका पनन्द भाए। फिर भी अपने माता-पिता की लगाए पर विचार करके कीजिए। उम्होंने भाग से हुनी उन्न की है। उनमें वह बुद्धि है जो क्यों क अनुभव के बाद प्राप्त होगी है और जिसके निज कई कई गुहार देने पड़ते हैं। किन्तु अन्ततः भाग ही जो अन्ते विषय में अन्तिम निणय करना है। आप ही को अपने काम में मुग अपवा बुन्य का अनुभव करना है।

इतना करकर मैं आपको निम्नलिखित सुझाव देना चाहूँगा—इनमें से कुछ पञ्चासमिर्दों हैं जिनका भारको धन्य का पुनाब करते समय लयाए करना होगा—

(१) निम्नलिखित इन पाँच सुझावों को बाँकेचानन गाइडन्स लम्बदकार का पुनाब करन के लिए पढ़िए तथा इनका अध्ययन कीजिये। ये सुझाव मंत्र के समान हैं। भयतिहा के एक अग्रगण्य बोकेचानन गाइडन्स विरोपन या हेरी बेकररर डिप्लम ने, जो बोर्नविषा विस्वविद्यालय में प्राध्यापक हैं, वे शब्द कहे य—

(क) ऐसे किसी व्यक्ति के पास न आइये जो आपको मद कहे कि भारकी बाँकेचानन मूर्ति का बनाने का उत्तम बात विस्वाय होगे। माय-रेगा देखने वाले ग्यातिवि करिब-विश्लेषण करने वाले, तथा भारके अन्तर देखकर बात बनाने बात हुनी बर्ग में आते हैं। उनके लीके कभी काम नही रहे।

(ख) उन व्यक्तियों के पास न आइये जो आपको कहें कि पीछेप हीट में बहा लड़ता है कि भारको कौनसा धन्य पुनना पाठिब। वह लम्बदकार उन सिद्धांतों का अतिशय करता है जिनका एक बोकेचानन गाइडन्स लम्बदकार को बड़ा ध्यान रखना चाहिए। उमे, लम्बद केनेबाब की धार्मिक सामाजिक तथा अर्थिक अवस्थाओं का जिन से वह पित पडा है लयाए करना पाठिये और उस भारकी लम्बद उन व्यक्ति के विब उदगम्य लम्बदकार के सुरण का ध्यान में लयाए लेनी पाठिये।

(ग) ऐसे बाँकेचानन सिन्धन का हीनिये जिन के एक लम्बदकार लम्बद लम्बद करने के लिये उनलुन पुनकलम्ब हा एक शिक्का वह लम्बद देते समय उम्हेंगे करता है।

(घ) पूरी तरह बाँकेचानन लम्बदकार लेने के लिये लम्बदकार एक में अर्थिक बर निवहार उनलुनी लम्बद करने की अवलम्बना गलती है।

(ङ) एक उगा बाँकेचानन लम्बदकार हीनिये न कीजिये।

(२) मान्य भाग का उस लम्बदकार एक बरग से पूरा लीये जिनसे लम्बद ही से लम्बद लम्बद लम्बद है। लम्बद बनाने के लम्बद लम्बद है। किन्तु बर लम्बद

इस बात को महसूस करते हैं ! नहीं ! उन्हें तो दिन को दिन करने के लिए नौ क्योसिपि चाहिए ! ऐसा करने का परिणाम क्या होता है सो देखिये—एक स्टूडेंट में दो तिहाई स्कोर को अपना चुनाव पॉइंट व्यवस्थाओं तक ही सीमित रखना पड़ा। बीस हजार व्यवस्थाओं में स केवल पॉइंट ! और पॉइंट में से चार स्टूडेंटों ने भी बरी किया। ऐसी हालत में आश्चर्य ही क्या यदि कुछ व्यवस्थाओं एवं पेशों में लोगों की भीड़ बनी रहे और ऑफिस के बाजुओं में अतुरता के भाव, बिन्ता एवं क्लानुक्कड़, आप दिन भर उठाते रहें। राजधानी ! कभी भी कानून, पत्रकारिता रेडियो विज्ञानगत तथा अन्य आवश्यक व्यवस्थाओं में अपना स्थान ढूँढने का प्रयत्न न कीजिए।”

(३) उन प्रवृत्तियों से अपना रक्षित दिन से रोधी कमाने के लिए दस प्रोसेंट में से केवल एक ही आपको मिले। उपाहरणार्थ जीवन बीमा ऐजेंट ही का क्या जीवन। प्रतिवर्ष कई हजार की संख्या में नवजुवक को प्रायः बेरोजगार होते हैं बिना पहले यह जाने कि उनका क्या होनेवाला है जीवन बीमा का काम शुरू करने का प्रयत्न करते हैं। उनकी कैसी रक्षा होती है वह रिक्स इस्टेट ट्रस्ट सिस्टिम सिस्तेमेटिकिमा के प्रैक्टिसिंग वेदंग से सुनिये। लगभग बीस वर्ष तक श्री वेदमर अमेरिका के एक प्रमुख एवं अत्यन्त लच्छ बीमा पोस्विटी बेचनेवाले व्यक्ति रहे हैं। उनका कहना है कि बीमा का काम करनेवाले नब्बे प्रतिशत लोग इतने निष्ठा एवं निष्ठाहित हो जाते हैं कि एक वर्ष के अन्दर-अन्दर ही वह काम छोड़ बैठते हैं। शेष दस व्यक्तियों में से केवल एक व्यक्ति ही नब्बे प्रतिशत विक्री करता है और बूढ़े नौ केवल दस प्रतिशत का पचा करके ही रह जाते हैं।

(४) जिस व्यवसाय में आप अपना जीवन खपा देने जा रहे हैं उस व्यवसाय के विषय में निर्णय देने में यदि आवश्यक हा तो हफ्ते या महीने क्या देखिये। पर वह निर्णय आप किस प्रकार कर सकते हैं—आप उन श्री-पुरुषों से मिलिये जिन्होंने दस बीस अथवा चाहीस वर्ष अपने व्यवसाय में बिता दिये हैं।

सम्भव है कि उन मुकाबलों का आपके यक्षिण्य पर गहरा प्रभाव पड़े। वह मेरा अपना अनुभव है—जब मैं बीस वर्ष के लगभग का मैंने दो कुतुर्गों से व्यवसाय सम्बन्धी लच्छ थी। आज मैं जब अपने बीते जीवन का तिहासलेखन करता हूँ तो मुझे महसूस होता है कि उन दो मुकाबलों ने मेरे जीवन को वही एक मोड़ दे दिया था। बस्तुतः आज वह कल्पना करना कि उन दो मुकाबलों के बिना न जाने मेरा जीवन कैसा होता क्या कठिन है।

आप बोकेचनल याहबेन्स किस प्रकार से सकते हैं ! मान लीजिए आप शिक्षणकारी का अध्ययन करने की लोच रहे हैं। आप अपना निर्णय ले इसके पहले आपका अपने मगर तथा गांव पाठ के नगरों के सिस्टिमी से मिलने में कई सतार बिता देने होंगे। इसलिये पहले टेक्निशियन डायरेक्टरी से उनके पते प्राप्त कर लीजिए। आप समय लेकर अपना समय सिफ बिना ही उनसे, उनके ऑफिसों में मिल

उत्पन्न है। यदि आप उनमें सुखदान का समय लेना चाहें तो उन्हें इस प्रकार देखिए —

सुख आनेकी उम्मीद की भावगपकता है, क्या आप मुझ इलाक़ा करेंगे? मैं अत्यन्त बुरा का हूँ और दिल्ली बनने की साथ रहा हूँ। इस विषय में अन्तिम निम्न करने के पूर्व मैं आपकी उम्मीद पना धारणा हूँ।

यदि आप अपने भौतिक में अत्यन्त व्यस्त रहते हैं तो मुझे कृपया आप पत्र के लिए अन्त निवाहगपक पर निम्न का अन्तर दीजिए, मैं आपका अत्यन्त आभार मानूँगा।

ये हैं वे प्रश्न जो मैं आपसे पूछना चाहूँगा —

(क) यदि आपकी फिर से मनुष्य जीवन लिए तब भी क्या आप दिल्ली ही बनना चाहेंगे?

(ख) क्या आप समझते हैं कि एक सत्य दिल्ली के लिए आवश्यक सभी करने सुख में हैं?

(ग) क्या दिल्लीवासी के पैसा में अधिक मौदमाह का नहीं है?

(घ) क्या आप बुरा एक दिल्लीवासी बनने के परभाव की मरे लिए उद्योग पना सुविधा होगा? शुरू शुरू में सुख किन्तु तब का काम करना होगा।

(ङ) अपनी मौलिक योग्यता के अनुसार परत लीच क्यों मैं मैं किन्तु कमने की भाषा एक कहता हूँ?

(च) दिल्ली बनने के स्वयं और शक्ति क्या है?

(छ) यदि मैं आपका बेटा होता तो क्या आप मुझ दिल्ली बनने की उम्मीद देते?

यदि आप बड़े धार्मिकों में अनेके निम्न में मनुष्यों का इन का सुख का ध्यान में रहिये। वे आपकी उम्मीद करेंगे —

परन्तु : अपनी ही भाषा के किसी कुछ को करने साथ करने का उद्योग कीजिए। आप अपने एक दुसरे के विचारों को बर्बाद कर लेंगे। यदि आपका उमा का कोई व्यक्ति अत्यन्त साथ करने को तब न हो तो अपने विचारों को साथ में करेंगे।

सुख : अन्त में फिर कि उस व्यक्ति में उम्मीद केवल आप उम्मीद करने का रहे हैं। वह आप के अनुसार में सुख कहता है। अन्त में फिर कि मैं धार्मिक का सुख का एक सुखीय को उम्मीद पना मध्या होगा है। और धार्मिक में किसी को आप में निम्न कर सुख ही हो।

यदि आप एक निम्न में उम्मीद अनुसार की तो उम्मीद अन्त में ही किन्तु अन्त में कि वह उम्मीद और उम्मीद कि उम्मीद कुछ उम्मीद उम्मीद का उम्मीद उम्मीद होगा।

मान लीजिए आप पौंच शिस्तियों से मिलने जाएँ और वे पौंचों कार्य में व्यस्त रहने के कारण आपसे न मिल सकें (जो सम्भव नहीं) तो उम्मीद पौंच व्यक्तिओं के पास जाइये। उनमें से कुछ तो आपका अवसर ही मिलेंगे और अपनी उम्मीद उठाएँ देंगे। कदाचित् वह उठाएँ आपको निराशा से बचा ले और आपका बर्षों का समय नष्ट होने से बच जाय।

उम्मीद रखिए कि आप जीवन को प्रभावित करनेवाले दो महत्वपूर्ण एवं व्यापक निर्णयों में से एकका चुनाव करने जा रहे हैं। अतः काम को करने के पूर्व उम्मीदों का संकलन करने के लिए जल्दबाजी न कीजिए। यदि आपने ऐसा किया तो आपकी आधी निन्दगी पड़ताये ही बीतेगी।

यदि हो सके तो उस व्यक्ति को आप घण्टे तक उठाएँ देने के लिए उपहार स्वरूप कुछ दे दीजिए।

(५) अपनी उस गलत धारणा से छुटकारा पा लीजिए कि आप किसी एक ही व्यवसाय के योग्य हैं। यदि रखिये एक सामान्य व्यक्ति कितने ही व्यवसायों में सफल अथवा असफल हो सकता है। मेरा ही उदाहरण लीजिए, यदि मैंने नीचे किये व्यवसायों के विषय में अध्ययन और तैयारी की होती तो उनमें सफलता मिलने का अच्छा मौका था और साथ ही मुझे काम करने में आनन्द भी आता। वे व्यवसाय ये हैं—धान और फलों की खेती, वैज्ञानिक कृषिकार्य, दवा दारु की विक्री, विज्ञापन समाचार पत्रों का उत्पादन, अन्वेषण तथा अल्प सम्बन्धी कार्य आदि इसके विपरीत यदि मुझे लाते-बही ब्रिचवा-किताब, इन्वीनिवर्सिटी, होटल कारखाने, शिस्तकारी वाणिज्य-व्यवसाय अथवा अन्य ऐसा ही कोई काम करना पड़ता तो मुझे विश्वास है कि मैं अवश्य ही असफल और दुःखी रहता।

परि सुप्त सभी की आर्थिक चिन्तारै दूर करना आता हा मैं पर पुस्तक न
 विग्रह कर प्रसिद्ध के पत्र स्टारट-राऊट में देता निकला । किन्तु एक बात मैं
 कर सकता हूँ—मैं इस विषय पर अधिकार गनवान विज्ञाना क उदरग प्रस्तुत
 कर सकता हूँ तथा कुछ उष्ण एवं व्यावहारिक सुमाव रख सकता हूँ । मैं धाँडा
 बना सकता हूँ कि भारतका अतिरिक्त माग-व्ययन क विद् पुस्तकें एवं पुस्तिकाएँ
 क्यों मिल सकती हैं ।

सर्वेद हम बनवत क अनुकर हमारी सचर प्रतिशत चिन्तारै अपे क मानाव
 का गहर हली है । गहर पत्र के जोर गहर करते हैं कि अविश्रांत स्थिति समस्त
 है कि परि कें भयंता भाव दृढ प्रतिशत और बढ़ा सके हा आर्थिक चिन्ताओं म कुछ
 हो गये । बहुत स कला के विषय में यह बात नहीं भी है । किन्तु येम भी
 बहुत म कम है, जिनके विर पर बात नहीं उठती । उदाहरणार्थ जब मैं
 पर परिष्कृत विज्ञ रत्ता था, मैं एक बखर विचारका स विज्ञा । व ची भीमती एतसी
 रदरोयन आ कई कयो तकसुपूर्वक के पनामकन विद्यार्थेयन रदरौ तथा विम्वल के
 मरहा परं कमचारियों के आर्थिक मानव्य की सउरकार रही है । इतक अतिरिक्त
 एक प्ररदर सकारकार की हैविषय म ही उन्हें कुछ कयो का अनुभव है । उा मैं
 उन कयो की सहायता की है आ अपे की चिन्ता से पामम म हा गण य । उग्लि
 कयुत हर तरह की सामाजिक स्थितियों की सहायता की है । एक हजार डॉकर
 आर्थिक प्रयवान कुटी म करर हजार पावे मन्विक पत्रकाके अधिकांश एक की
 उम्वल सहायता की है । उग्लि सुप्त जो बात बताई बर बर है—अधिकांश कयो
 की आर्थिक चिन्ता केवल आर्थिक रूप स ही मरी निताई का सकती । कयुत मैंने
 ला म्वर बर देखा है कि आप की बड़ी क साथ मय में ही कली हा मनी है
 जोर साथ ही करदरें भी बड़ बला है । उग्लि बलावा कि अधिकांश कयो की
 चिन्ताओं का कारण पर मरी कि उनक पत्र परसि सपा नहीं बान् बर कि
 उनका भला बरता सके करना नहीं आता । इन बात म सम्भवतः भाव करमा
 मरी होग । कते है म । किन्तु हमारा मान स्थित कि भीमती रदरोयन न पर
 मरी बता कि यह बात नहीं कयो क साथ मरी उगली है । उा मैंने बता है—
 अधिकांश स्थिति उनका कयुत भाव म नी का उनका मन्विक या आर्थिक
 उन कयो म उग्लि जोर कयो की मन्विक से बनव है ।

मैं करता हूँ बला म कयुत बदेम—क्या ! इस कयुतों को पर विज्ञ
 कयुत हा का मरी भाव हा कली कली विम्वलारै विम्वली टोटी । बरि उगे पर
 हा बनका हा म मी पर के साथ कयो है कि उम कयुते विचार कयुते बर ।
 टोटी है कली मी कयुते कयुतारै है । मैंने मी विम्वल के पत्र के अपे में कयो
 पत्र के टोटी म कयो कयो कयो कयो कयो कयो कयो कयो कयो कयो कयो कयो
 कयो कयो है उा एक कयो कयो कयो कयो कयो कयो कयो कयो कयो कयो कयो

बचपनी नहीं हो जाती। उस कमरतोड़ काम के लिए एक डॉक्टर प्रतिपद्य हो रहा, उस सेंट भी नहीं मिलते थे। दिन में दस घण्टे काम करने के मुझे केवल तीन सेंट मिलते थे।

तीस बरों तक मैं बिना, बाप-रुम और नकवाले मकान में रहा हूँ। इत प्रकर रहना कैसा हाता है मैं ही जानता हूँ।

मैं यह भी जानता हूँ कि शून्य से फिट्टह डिमी नीचे के तात्मान वाले मकान में सोने पर क्या बँतली है। मुझ किराया बचाने के दिने मीछे पैन्क चमने का मैं अनुमब है। मुझ तथ्ये में छेदवाक शूने तथा बैठक की जगह बिगर्छि छग हुए केर पहनने का भी अनुमब है। रेस्ट्रों में सखा भाजन करने तथा हकी का लब नई कर तकने के कारण गदेले के नीचे पैन्क ववाकर साने का अनुमब भी मुझे है।

किर भी सामान्यतया मैं अपनी आय में से कुछ पैसे बचा ही लेता था क्योंकि मुझे अपने भविष्य का डर लगा रहता था। उक्त अनुमब के परिपाम स्वल्प दिने महसूस किया कि यदि हमें कज तथा आर्थिक किताभों से मुक्त रहना है तो हमें चाबिये कि हम बैठा ही करें जैसा कि एक बिजनेस फ्रम करती है। हमें लर्ब करन के लिए एक योजना बनानी चाबिये और उतक अनुसार ही लर्बा करना चाबिए। हममें से अधिकतर को पेटा करना नहीं आता। उदाहरण के तार पर मेरे मित्र मिने सिमकिन ने जा कि इस पुस्तक का (मूख अंशजी में) प्रकाशित करमेबाधी फ्रम के जनरल मैनेजर है मुझे बताया कि बहुत से लोग अपने रूपों के बारे में स्मरबाही बछते हैं। उनमें मुझ अपन एक परिचित बही-लाता रहने बात की कहानी सुनारं। फ्रम का विताब-किताब रहने में वह अक्षुप्त था। किन्तु जहाँ उसे अपनी निजी अर्थव्यवस्था करनी होती तो बस । परि उक्त व्यक्ति को शुक्रबार की रापर को पैसा मिळ जाता तो वह बाजार में बसते बसते किसी स्टोर के छा-केठ में लजाए हुए आबरकाट को देखने लगता; परि मन होता तो उसे गरीब सेता किन्तु वह कमी नहीं लोचता कि मकान किराया बिजली और अन्य कई तरह की निमित्त मदद पर उती तनखवाह में से रूपया लर्ब करना है। पारे ज़ादी या पारे बेर से। उतकी जब में डॉक्टर आय कि बत। भाष्य की बात तो बर है कि बर इत बात को अच्छी तरह जानता है कि यदि उसकी कर्गनी भी उती की तरह स्मरबाही से फर्था करन लग तो विवालिबा हो जाए। बत लोचने की बात है - आय ही के रूप है आय ही का उनसे काम बचाना है और स्मरबा भी करनी है।

किन्तु अपनी अर्थ व्यवस्था करन के सिद्धान्त क्या हैं? अपना बचत और योजना बनाने के लिए व स्मरबा नियम ध्यान में रहिये—

नियम १ - लगभग सभी तथ्यों को कागज पर उतार लीजिए—

पचान बर पूर्व जब आर्लैंड बनेट ने एक उपस्थासकार बनने के लिए स्मरब में कार्यारम्भ किया तब वह गरीब था और लगी में रहता था। इत्यर्थे वह पारै-पारै का

दिखाव रगता था। उस कभी हेरानी नहीं जाती थी कि उतका पैठा क्यों आता है। क्यों कि उसे ठब कुछ मारूम था।

बद ध्यंगि बाद में दिशारिण्यात एवं पनी बन गया और मेर सगटे के सिध भना निजी पान भी रणमे छागा, किन्तु हि मी उसे दिशाव रगने का बहत रीका इतना भबिड पछन् भावा कि उसे उसमे जारी ही रगा।

जैन की राष्ट्रफर नीतियर भी गन का मगा जोगा बराबर रगने प। उगेंद पन-गई का जमा गर्प मारूम था और राठको मोम प पूर्ण जमा रग का दिशाव कर सतं प।

हमे भी अन्वी टायरी में दिशाव-दिशाव रगना हागा। ता क्या भीजन भर दिशाव रगने रगना हागा। नहीं; पर बरगी नहीं। बजट विरोधगो का मत है कि भाग्यम क महीमे का बराबर दिशाव रगना पाकिण परि समर हो ता तीन महीनो तक उमी तरह करते रहना पाकिण। इतस गर्प का पूरा पूरा सिगा मित जायगा। हमारा पैठा क्यों गन होना है और कैसे। ता मी पता पण आया। इत प्रकार हम भना बजट बना लनेग।

तो क्या भार मी जानन है कि आरका पैठा क्यों गर्प होता है। सम्भव है गन जानन हा और परि सपमुप ही जानन है ता गन हजारों व्यक्तियो में एक है। भीमजी स्टयन्ड ने मुता बताया कि अकर कई स्त्री-पुरुष पण्टा दटे मुरो भवने आय-व्यय क भीकडे तथा लप्य बतान रहत है। में उहे निग लेती हूँ। अब के बद गिगा हुआ दिशाव रगतन है ता रंग रर जान है। क्या मेर पम पो गर्प होत है। मुनिबम म के दिशाव कर पान है। क्या भार मी उन्ही में से है। हा ठकता है।

नियम ०—दिशा बजट बनारण आ बालाव में भारतीय आयवकताओं क लोप में टण आर।

भीमजी स्टयन्ड का कपन है कि थारे हा कुन्व पण पान रहत हो एक ही म मबलन में एक ही उपनगर में रहत हो तथा दन्तो के बच्चों की संख्या मी लनन हा भार मी समान हो पर उनही बजट की आवश्यकताएँ एक दूसर में मिल होनी। एता क्यों। इति कि लमी कता एक में मती हा। उनका कहना है कि बजट व्यक्तिगतगत होता है और रीति दिशाव पर नियर करता है।

बजट का धर्य पण मती कि जीवन से अताम और लन का बहर कर दिना जय। इतका उदेव्य भीतीक मुगधा है दिशाव अर्य कई समयने प माकामक मुगधा तथा निता रीति जीवन कानन है। आ ल ग बजट के अनुभव पण्ट है वे टूटे रहत है।

किन्तु ल लव केम दिशाव आर। एता लो जेता कि अर करता है भार अन्व गर्प की लूरी लेना कर लीजिये। लव उत दिशाव में लण्ट लीजिये। इत एता के उतर की उतरावकत क कई एता में लीजिये बजट-पण्टा लो है जे

आपको आर्थिक समस्याओं पर मुफ्त सलाह देंगी तथा आपकी, अपनी परिस्थितियों के अनुरूप बचत बनाने में मदद करेगी।

नियम १ — इस नियम से मेरा अर्थ यह है कि आप अपनी पृष्ठों का उत्तम मूल्यांकन करना सीखिए। सभी बड़े निगमों में ऐसे पेटेन्टर व्यक्ति अबका एक्सेप्ट होते हैं किन्तु कार्य कबल अपनी कम के लिए उत्तम तरीक़ा करना होता है। आप भी अपनी निजी वास्तुदाह के मैनेजर एवं प्रबान हैं, फिर आप उची प्रकार उत्तम तरीक़ा क्यों नहीं करते।

नियम ४ — अपनी आय को लेकर सरदर्द मत बड़ाइए—

श्रीमती स्टेपस्टन ने मुझे बताया कि सबसे अधिक मज उठ समक जाता है उस उनसे पौच हवार डॉक्टर प्रतिवर्ष की आय का बचत बनाने के लिए सलाह ही जाती है। मैंने उनसे उठ मज का कारण पूछा तो उन्होंने कारण बताये हुए कहा—“कई अमेरिकन परिवारों के लिए पौच हवार की आय किता पढ़ कर लेने के समान है। कुछ वर्ष तक तो वे विवेक से चलेते हैं किन्तु अब उनकी आय पौच हवार डॉक्टर प्रतिवर्ष तक बढ़ जाती है तब उनके पैर जमीन पर नहीं टिकते और सोचते हैं कि कत बाकी जीत थी। वे उपनगरों में नया मकान खरीदते हैं। सोचते हैं, उठ किराए पर लिए गये सुविधाजनक मकान के किराए से अधिक स्वर्ण इस पर नहीं बैठता। वे मोटर और नया फर्निचर खरीदते हैं। वेर सारे नये कपड़े बनवाते हैं और मुठीक़त में पड़ जाते हैं। बस्तुता पहले से उनका कुल कम हो जाता है क्यों कि उन्हें आय की बढ़ती का रोग लग जाता है।

यह स्वाभाविक भी है क्यों कि हम सभी जीवन से अधिक प्राप्त करना चाहते हैं। किन्तु अन्ततः हमें अधिक मुल किछसे मिछेगा। अपने तंग बचत की सीमा में रहने से या कर्ज लेने के लिए डाक में पत्रों की भरमार करने से और कर्जदारों द्वारा दरवाजा लटकटाये जाने से।

नियम ५ — यदि कमी आयको उधार लेना ही पड़ जाए तो भी अपनी उच्च मज जाने दीजिए।

यदि आपके सामने कोई संकटकासीन स्थिति हा और कर्ज लेना ही पड़े तो जीवन बीमा की रकम रखा—बैंडरू और सेविंग सर्टिफिकेट एक तरह से आपकी जेब में रखी रकम के समान ही हैं। फिर भी इस बात का पता कर लीजिए कि आपकी जीवन-बीमा की रकम तत्पुत्र आपकी बचत ही है। क्योंकि जब आप उठ रकम पर कर्ज लेना चाहते हैं तो उठका नकद मूल्य होना चाहिए। कुछ बीमे ऐसे होते हैं जो कम इन्शारेन्स (छोटी रकम) कहवाते हैं और कबल इस अवधि में ही आपकी रखा करते हैं। उनसे कार्य कोय नहीं बनता। ऐसी जीवन-बीमा पॉलिसी आपके कोई काम नहीं आ सकती क्यों कि उठ पर आप कर्ज नहीं ले सकते। अतः नियम यह है कि पॉलिसी पर इस्तलत करने के पूर्व पूछ लीजिए कि यदि आपको उठ पर कर्ज उठाना पड़े तो उठका कोई मकद मूल्य भी है या नहीं।

अब मान लीजिए कि भारतवा सीना नहीं हुआ है जिस पर आर कज छे सके । न फाई बॅग्डूम ही मानने गरीबे हँ दिन्नु भागक पान मोटर हँ ममान है तथा अन्य छंगी ही पुछ पीजे हँ । आर कजँ छन करीं जा सक्ने हँ ? भाग्य ही साप धिक में जायँ । हज देस में तव स्थानों पर सँक हँ, जा भारो फटोर नियमों क अन्वयन करत हँ । उन्दे समाज में धरणी साप रगणी देखीं हँ । ब्याह री तर कानून द्वारा निर्णीत रद्री है और य सायक साय उचित टंग स मुद्रक करेग । यदि जाय आर्थिक विपत्ता में हँ ता सँक आरक साय उन समयवाओं पर पन करेगा याचना बनाएगा और कज तथा बिन्ता स फाहर निष्ठा में आरही सगपा करेगा । में बार बार यी कर्नगा कि यदि आरक पान किसी रूप में कोई आयदाद है किन्ना मूल्य और साप हँ ता आय सँक के पान जाएँ ।

दिर भी मान लीजिए आर उन हवायें छाया में छे हुए बिनके पाठ कोई पूछी सपना आयदाद नही दाली और आर क पान गुन क अन्वयन जमानत के लिए पुछ नही है, तब आर अपनी निष्ठा री गानिर इन घणों पर ध्यान दीजिए—पहली बात यह कि आर उन कज हने वाली कमनियों को बिनके दुमावमें निश्चान भगवायें में बेगडे हँ कज क िय भावेदन पत्र कमी मत भेजिए । उनक रिहायन पदने स ये साग उदारता क अपकार माइम होने हँ दिन्नु उन पर विस्वास मत दीजिए । कुछ कमनियों अवरप देखीं हँ जा नीति पर पसरीं हँ और ईमानदार हँ । य तपसुय ही उन लगीं री सेवा करतीं हँ जा विरति तथा बीमारी में सवा कर्ज सेना पादा हँ ।

बे हुने सँको के मुकाबल ऊँची दर पर ब्याज लेगीं हँ दिन्नु उन्दे पैसा करना ही पदता है क्यो कि बे अधिक जोलम उकायीं हँ और उन्दे पैसा उगाएने में सप भी अधिक करना पदता है । दिन्नु किसी भी कर्ज देने वाली कमनी स लीग करेने क पूर्व आर अन्वयन सँक में जाएँ, कनी क किसी अधिवासी से बगवँत कीजिए तथा उस किसी ईमानदार कज देनेवायीं कमनी क लिए पूँटप नही छ । पछरि में आरक आरकवाओं क शक्यता नही पादता तथाकि जो कुछ ही कदवा है वह हज दकार ह—एक हज सिवाय न के एक सम्बर पत्र में उन कज देने वाली कमनियों की जाननी की बिनक दिर में जनता जाग पा कि बे समेय गीज जाउगउउन क नियमों के अन्वयन काम कर रही हँ । में उग रदिति में बरिबिज हँ जा उन जान सीन में अग में हज पा । हज गानि हँ हजान गजन — पुनर गहन परिवर्तन का गणारक । उन्दे मुत कना कि नीब बजवायें में उन्दे कुछ छेने योग्य हँ जो लेमाकवागी बडे प । जो कर्ज कुन में पपान टँगर का लीग वह भरा हने एक लीन भी न कर भी हजए एक सँक सगा । हजएउन्दे कर्ज देत देक ही कनीं ही अर कना कि रदिति की हजएउन्दे कर्ज दे उमा हँ उनीं तो कनीं ही पुर्जिबरी गनीं रदनी । बडे कनीं में उर कर्जदार कर्ज नही कुन सगा छ । कनीं उरके

पर का फर्जीबंद कुर्ब करने आत्मी भेज देती और उद्योग पर बरबाद कर देती। ऐसे भी मामले होने गए हैं कि साधारण-से कर्ज को चुकाने, चार-पाँच वर्षों में देते रहने पर भी कर्ज बाढ़ी निकलता ही रहता। कितनी असाधारण बातें होती हैं। डॉग मार्टिन के शब्दों में—“हमारे उस आन्दोलन के दौरान मैं अत्यन्तों में हम ऐसे मामले इतने अधिक से गए कि न्यायाधीशों को भी नानी याद आ गई तथा समाचार पत्रों का ऐसे संकड़ों में मामलों की निगरानी करने के लिए भारतीयों को स्थापना करना पड़ी।

आम्बिर ऐसी पापसी कैसे सम्भव है? बात यह है कि कम्पनियों कर्जदारों से कई तरह के गुप्त शुल्क और अतिरिक्त कानूनी फीस लेती हैं। उन कर्ज होने वाली कम्पनियों से निवृत्तों के लिए वह शोया नियम याद रखिए कि यदि आप एकदम निश्चित हैं कि आप कर्ज अस्वी अदा कर सकते हैं तो आपका ब्याज काफी कम होगा और आप ठीक ढंग से चुकवाया पा लेंगे। किन्तु यदि आपको नया नामा करवाना पड़े तो आपका ब्याज इतना अधिक बढ़ सकता है कि आईस्टोन तक उतका लेना करने में मूस कर जाएँ। डॉग मार्टिन का कहना है कि कई मामलों में अतिरिक्त लर्न मूक कर्ज के ऊपर दो हजार प्रतिशत बढ़ जाता है अथवा एक शिफ्टा लेती है उससे पाँच सौ गुना अधिक हा जाता है।

नियम ६—धीमारी, आग तथा आपतकाल के लिए आवश्यक लर्न की व्यवस्था कर अपनी सुरक्षा रखिए—

सभी प्रकार की दुर्घटनाओं, दुर्भाग्य तथा संभावित आपत्तिकाओं के लिए छोटी छोटी रकम पर आपका बीमा हा सकता है। इतका मतलब यह नहीं कि आप हर छोटी बात जैसे कि नहाते नहाते फिसल जाना, बरमन गीबल (एक बीमारी जो छोटी माता की तरह होती है) आदि के लिए अपना बीमा करवा लें। किन्तु मैं यह अपरव कहूँगा कि सभी बड़ी विपत्तियों से बिनक कारण आगने लर्न में उतरना पड़े तथा चिन्तित होना पड़े आप अपने का सुरक्षित रखिये। ऐसा करना ठीक रहता है।

उदाहरण के लिए मैं एक महिला का जानता हूँ जिसे गत वर्ष अस्पताल में दो दिन काठम पड़े और वहीं से चुड़ी मिलने पर उस केवल आठ डॉलर का बिज चुकाना पड़ा। क्यों? इसलिए कि अस्पताल के लर्न का उठान बीमा करवा रखा था।

नियम ७—ऐसी व्यवस्था कभी न कीजिए कि आपकी मृत्यु के बाद आपकी विपत्तियों को आपके जीवन बीमा की रकम एक मुक्त मिला जाय।

मेरी भावने यह प्रार्थना है कि यदि आपने अपने परिवार की जीविका के हेतु जीवन-बीमा करवा रखा है तो कार्य ऐसी व्यवस्था कीजिए कि आपकी मृत्यु के पश्चात् वह छोटी रकम एक मुक्त आपकी विपत्तियों को न मिले।

जो दास ही में विपत्तियाँ हुई हैं वह भी उक्त रकम का क्या करती है। इतका उक्त आपका बीमार्थि मेरीभर एन्ड एषरली हैंगी। मैं म्यूचुअल एंडर के पूर्ण विषय पर स्ट्रीट की जीवन-बीमा संस्था की मद्रिका विभाग की प्रपान है। वहाँ

अमेरिका में रिपब्लिकन पार्टी में इस विषय पर भाषण देती है कि विषया को पीमा-रकम एक मुक्त न ही जाकर जीवन भर के लिए फिरती में ही जाण ताकि वह शान्ति और विकास बना सके। भीमजी मरीभर एम् एपरली ने मुझ पतावा कि एक विषया का जीवन पीमा की पीम द्वारा डॉक्टर की रकम एक मुक्त मिली थी। उन्होने आटोएमन्टी स्पष्टताप पत्ताने के लिए वह रकम अपने घर को उपरत दे दी थी। हिन्दु पन्थ में पाटा जा गया और वह निपन और भवदाय बन गई। उन्होने मुझे एक अन्य विषया की कहानी भी सुनाई। एक सेन्समेन ने जो अक्स-संगति विद्वाने का पन्था करता था, विषया को पुगताया कि वह पीमा की रकम को लाई उन पके तम्बो पर ख्या दे 'जिनकी पीमत एक वर्ष में निधय ही दुगुनी होन वाली है।' तीन बज बाद जब उन्होने उस संगति का घना हा उछे कबल मूम पूंजी का दसवां भाग ही मिला। एक दूसरी विषया के विषय में भी उन्होने बताया कि फ्रेंच द्वारा डॉक्टर की पीमा-रकम मित्रने पर भी उस विषया का एक वर्ष के भीतर ही मरने वालों के निर्पाद क हेतु हिन्दु-कम्पाज संस्था को आयेदन-पत्र भेजना पड़ा। एसी ही हजारों अन्य दुःखद कहानियाँ कही जा सकती हैं।

सेन्समेन नाम जनरल परिषद में स्यूरोड पाण्ड (समाचार पत्र) का सम्पादक मित्रिया एक पार्टी में एक विज्ञापन में बताया कि एक महिला का हाथ में बीज द्वारा डॉक्टर की रकम भीखतन काग बरें तक भी नहीं टिक सकती।

बड़े पत्रों पूर्व 'दी सेटरेडे इवनिंग पोस्ट' में शान्ति सम्पादकीय में लिखा था कि पालाक संगठन उन विषयाओं को जिन्हा स्पष्टताप सम्बन्धी कोई विचार नहीं होता तथा जिन्हा कोई पैर लागूदकार नहीं होता, अपना पैसा बेकार करों में लगा देन के लिए पूरी आत्मानि से पुनर्जात है। ऐसी घटनाएँ कभी घटती हैं। कोई भी बड़ी-छोटी पैर आरको दस बारह मास के पैर अक्षय बलता सकता है जिन्हे किसी विषया भयना भनाय में किसी पाण्डल पर शिक्क किया और उक्त उन्हें मृत किया। इस प्रकार एक शिक्कयी व्यक्ति की जीवन भर की संपत्ति या उसका पैर बाट कर जमा की भी पुग कर रर जाती है।

हरि भाग जन्मी विषया पन्ती एवं बच्चों की निरागत करना चाहती है ता ये ही मरगन की युक्ति काम में लायिका। ये आने समय के लक्षण बुद्धिमान उद्योग पत्रों में से है। उन्हे लागूद प्रमाण उपायविद्यार्थियों के मध्य भन्ना जाना पड़ता था। उनमें से कुछ मरिदी थी। ही क्या उन्हे उन विषयों के लिए नकद रकम जाती थी। मरी उन्हे एक दूर-दूर बनाता विज्ञान उन विषयों के विवेचन पदन्त मन्त्रिक आशिक्षा मिश्रित हो गई।

प्रियम ८ — अपने बच्चों को अपने पैरों का भार बनाने लायिक है।

मैं कभी भी उस युक्ति को नहीं मूर्खाने दुख लागूद लिका में देने लगी थी। विद्वाना रचना संकल्प टरण में उन्हे जिना का कि विम प्रकार वह भयान

नहीं बच्ची को बपों-पैसों के प्रति उत्तरदायित्वपूर्ण विवेक बरतना सिखायी है। उसने पैसों से एक अतिरिक्त चेकबुक प्राप्त की और उस नौ बर्षीया बच्ची को दे दी। जब सड़करी को समाधिक चेक लाने दिया जाता, तो वह उसे अपनी माँ के पास जमा कर देती जो उसके लिए पैसों की तरह थी। समाह में सब कमी उसे एक व्यवसाय से सेंट की आवश्यकता होती वह उसके लिए चेक काटती और अपनी जमा रकम का चेखा जोला रखती। उस नन्ही-सी सड़करी को उसमें न केवल आनन्द आता बल्कि वह यह भी सीखन लगी कि बपों-पैसों के विषय में दस्तविज जिम्मेदारी कैसे निभाई जाय।

यह एक उत्कृष्ट रंग है। यदि आपके भी स्तुत जाने वाली सड़करी हो और यदि आप उसे सिखाना चाहें कि बपों-पैसों को उसे कैसे लाने करना चाहिए तो मैं आपसे इस मुक्ति को अपनाने की सकारिण कहूँगा।

निमम ९—यदि आवश्यकता हो तो कुछ व्यंजन तैयार करके अतिरिक्त देना कामा भीकरिए।

विवेक से बचक बना लेने पर भी यदि आप महसूस करें कि आपका काम ठीक तरह से नहीं चलता है तो आप दो में से एक काम कर सकते हैं या तो आप थिचकिनीं मुनाते रहें बड़बड़ाते रहें और बिस्ता करते रहें या फिर अतिरिक्त काम करने के हेतु कोई दूसरी तरकीब निकालें। किन्तु कैसे? आपको ऐसा कामना की सबसे अधिक आवश्यकता इसलिए है कि आपकी प्रमुख आवश्यकताएँ पूरी हो जाएँ। न्यूयॉर्क वेकेशन धार्स्ट्र की ३००-०२४३ की स्ट्रीट की सीमाती मेरी स्पीकरने भी बही किया था। सन् १९३२ में वह एक तीन कमरों का माताघर में अकेली रहती थी। उसका पति मर चुका था और उसके दो बच्चों की छाती हो चुकी थी। एक दिन वह एक ड्रगस्टोर सोडा फ्राउण्टेन पर आइसक्रीम से रही थी। उसने देखा कि फ्राउण्टेन पर बेचरी-समोसे भी बिकते थे जो रुले चलते थे। उसने वहाँ के माथिक से पूछा कि क्या आप मुझ से घर के बने समोसें खरीदना चाहेंगे? इस पर उसने दो समोसों के लिए ऑर्डर दे दिया—कहानी मुनात समन भीमती स्पीकर ने मुझे बताया कि बचपि मैं व्यंजन बनाने में कुशल हूँ तथापि मैंने पहले बनाने नौकरी से ही काम किया है। उन दिनों हम जोरिया में रहते थे। मैंने सब एक कमी बारह समोसों से अधिक नहीं बनाए होगे। उन दो समोसों का ऑर्डर प्राप्त करने का परचात् मैंने अपनी पहासिन से सेब के समोसे बनाने की विधि पूछी। मेरे घर के बनाए परहे दो समोस तिनमें एक सब का बना था तथा दूसरा नीबू का, सोडा फ्राउण्टेन का प्रान्तों का बहुत पसन्द आए। ड्रगस्टोर में दूसरे दिन दोबारा समोसों का ऑर्डर दिया। पीरे पीरे दूसरे फ्राउण्टेन से तथा भोजनालयों से भी ऑर्डर आने लगे। दो वर्ष के भीतर मैं दोबारा समोस प्रति वर्ष बनाने लगी। वह सब काम बनान छोड़ेस रतीर पर मैं मैं स्वयं करती थी। इस प्रकार एक घर में

हजार डॉलर निम्ने लग। इस काम में सिवा उन वस्तुओं के जो बनाये बनाने में
 छापी थीं और बाँट भी लय नहीं रता था।

भीमजी रवीभर के घर में बनाई गई फेबरी की मँग भी इतनी अधिक बढ़
 गई थी कि उस यन्त्रा रगई पर छाड़ कर एक छाई-की दुकान में कागजार ब्रम्हाना
 पड़ा। और वा नदियों का बनाय, बच भैर और रात बनने के लिए मोकर
 रागना पड़ा। मुद्र के दिनों में का मागों का बन्दो उन यन्त्रों का खरीदने के लिए
 लखन में लता रगना पड़ा था।

भीमजी रवीभर का कहना है कि " मैं दिवंगे मुण्डे उन दिनों रही उठनी
 यौवन में कमी नहीं रही। मैं दिन में शहर से पीछे पड़े बिना यमान के काम
 करती रही कि पर मर रिज कोई काम नहीं था बकि एक प्रकार का एडमोन्पेर
 (उद्यम) था। मैं भारत और मे गगन माली का प्रथम रगन का प्रयास करती
 थी। भवभ्यन्त तथा सिन्हा के लिए मर पाठ समन ही नहीं रहता था। मरे कार्य
 ने मरे यौवन की रिच्छा का, जो मैं तथा ही के अग्रजान, तथा अन्ना पर
 था देन में हुई थी मर लिया था।

जब मन भीमजी रवीभर में पूछा कि क्या कोई अन्य महिला भी जो यन्त्र
 बनने में जुगल हा तथा आ एमे करतो में रहती हो तथा विनयी अनमण्या हत ह्यार
 में उतर हा इकी तरीक से खाने मरकाज में समन में पैसा बना करती है।"
 तो, उन्ने उत्तर दिया— "क्यों नहीं कर बना सकती है।"

भीमजी जेग म्हर भी भाँडो पैसी ही बन बतारं। का एडमोन्पेर के
 मुद्र नगर में रहती है। इस नगर की अनमण्या हीन ह्यार है। उन्ने लई
 बनाने के शुरू तथा एक मेट की मन्त वस्तुओं में अन्ना तथा भाग्यम दिया था।
 उनका ही संनय वह तथा था ह्यार गड़े पैसा बमना पड़ा। विन्तु पैसा
 उई न के अनुभव था और न मरक एक बन् हुन ही था। पैसा भी नहीं
 था। वह तो एक लीकी मात्र थी। यन्त्र भाद के अन्तर के मन्त
 एवम तथा एकर का सिवा पर शुरू पर छोटी मात्र की उम लव पर
 मर कर एक मुद्र के भिदर गरी रही और एक पैसी में एक
 मन्त के भिदर में लुप्त से लौटन काय बन्तो का उम बच रिग। उन्नेने
 बन्तो में का " का एवम पैसा लिये बना में पर हा मन्त पर ही बन् के ली
 मर गरी हुनी। का एवम में ही न केवम उडे मन्तग मुभ वान् यौवन
 में मरने लुई ही लव हा गी। एक भय का भावे का तथा बन्तो का मुण्डे
 बना रही थी। हुनी मर मरने सिन्हा में पुच्छता ग रही थी।

एडमोन्पेर मन्तग मर ही का एवम मन्तग लीकी हुनी मर लव रिग
 ही कि उन्ने अनमण्या का एवम मन्तग उन्ने मन्त पर ही ली मन्तग ही
 रिग लवम हा मन्तग मन्तग के भिदरने का रिग रिग। इस के रिग मुण्डे
 हुनी ली में ली मन्तग मन्तग का एक ह्यार मन्तग के मन्त गी का उन्ने मन्तग

प्रकट की क्योंकि उसके प्राइम पी-नदस चाहते थे केव्ही नहीं। पर जब उन्होंने उसे एक नया दिया तो उन्होंने उसे पसन्द कर लिया। और इस तरह केव्ही बेचना शुरू कर दिया। पहले ही दिन भीमती स्टीडर के लिए उनके अपना पैसा कमाया। चार वर्ष के उपरान्त उन्होंने शिकागो में अपना स्टोर लोका था केवल आठ फीट चौड़ा था। रात में वह केव्ही बनाती और दिन में उन्हें बेचती। जो महिला अब तक संकोचपूर्ण व्यक्ति थी और अगले रसोई बनाने के पहले पर केव्ही बनाना आरम्भ किया या उसके अब अपने तरह स्टोर है। बिनने से पन्द्रह शिकागो के रूप सिसे में है।

जो बात मैं कहना चाहता हूँ वह यह है कि म्यूवॉर्क के लेक्चरर हाररुथ की नेबीस्पीयर तथा एस्मिन्ग्रेथ के पुत्र की भीमती ओटा स्टीडर ने अपने की चिन्ता करने के बजाय सक्रीय कार्य किया। मद्यपि उन्होंने आरम्भ में अत्यन्त छोटे पैमाने पर रसोई घर के बूटले पर व्यवसाय बना कर पैसा कमाना आरम्भ किया किन्तु किसी क मत्पे नहीं। उन्हें न तो किराया देना पड़ता न विहापन और न तनखाह। ऐसा करने पर कोई भी महिला हो विधीय चिन्ताओं से कैसे मुक्त रह सकती है।

अपने पारों ओर नजर दौड़ाइये आप देखेंगे कि लोगों की बहुत सी बस्तियाँ आपकी जैसी ही हैं जो अब तक अपूर्ण हैं और जिन्हें आप पूरा कर सकती हैं। उदाहरणार्थ आप अपने आप को कुछ व्यवसाय बनाने के अपने रसोई घर ही में सुविधियों के लिए पाक-बिहान की कच्चाएँ खोज सकती हैं। आपको कबल दरवाजे खटखटाने की जरूरत है। सुविधियाँ बहसते से आपके पास आन आयेंगी।

अवकाश के समय अपना कैश कमाना इस विषय पर कई पुस्तकें लिखी गई हैं। किसी भी सार्वजनिक पुस्तकालय में वे मिल सकती हैं। जिनमें एवं पुस्तकों के लिए कई सुयोग हैं। किन्तु एक बात कह देता हूँ। यदि आप में बहुरे केवने का स्वाभाविक गुण नहीं है तो घर पर फिर कर बहुरे केवने का प्रयास कभी मत कीजिए। क्योंकि प्रायः लोग इस तरह के काम से पूजा करते हैं और इच्छित वे असफल रहते हैं।

नियम १ — कमी बुझा मत लेजिये।

मैं प्रायः उन लोगों को देख कर चकित रह जाता हूँ जो पौड़ों तथा बुए की मद्यीम पर बाजी लगा कर अपना कमाने की आशा रखते हैं। मैं एक ऐसे आदमी को जानता हूँ जो ऐसे ही करने के साधन रखता है और उनके द्वारा अपनी रोटी कमाता है। उसे उन मूल्य लोगों से पूजा है जो यह समझते हैं कि वे उत मछीन को जो कि उन्हें हराने के लिए ही बनाई गई है हरा देंगे।

मैं अमेरिका के एक प्रसिद्ध बुकमेकर को जानता हूँ। वह मेरी प्रीट कच्चाओं का विधाधी रह चुका है। उसने मुझे बताया कि पौड़ों और बुकबुद्ध का पूरा पूरा जाल हार्न पर भी वह अपना नहीं कमा सका। फिर भी उन्होंने यह है कि मूल्य लोग प्रायः वर्ष १६ करोड़ डॉलर पौड़ों पर बरबाद कर देते हैं। यह रकम १९१ के हमारे

एतन्मिदं ज्ञानं यत्तु पुण्ड्रिकं । कुम्भकर न सुप्त यद् मी ब्रह्मादा इति चरित उल्का को
 द्युत इति मयि बहूनां पला इति और तिस बहूनां करणा पालता हे तो उस
 पुण्ड्रिक का परका पला देना ही बहूनां मण्या उकार समस्ता है । जय मीने
 उसका पूजा इति सिद्धर हीद् क मनुकर रस में दौब गान्त पा में का क्या हागा ।
 ता, उतर में उक्त ब्रह्मादा इति उक्त तरीक स मन्ने म ता भापनी बापनी
 उक्तान्त हो ता मी ज्ञान दार ज्ञाने ।

यत्तु इत्थं तुभा मण्या ही इ ता यही पागरी दन्तनी पादिय । हमे भान
 विद्वत्ता कविज्ञानपी है उदरे ज्ञान मया भादिय । पर भेते ! इसक निय बाप
 भोजबोधन उक्तापी ही दाउ दू द्विगर द भाद्र नमक पुण्ड्रिक पदिय । य मंगक
 भिज तथा पापर (मेम) में प्रगत है मीर एक उष्ण काटि का मन्वितन है ।
 य एक पंगर मंड्यापी है तथा हीन की ठालिका दन्ता है । उक्त पुस्तक के
 दा श्री पाण्डू त्तो में बही पताया गया इ कि पा गले, देण म्याट मर्दन
 दा पौन, सदादर कॅट्यूकट भिज भागन्त विनाका एहीक मर्देट भादिय पर
 देता मगने में भाद्रक गारे क्या हा सछते हैं । य पुस्तक भापनी अन्य रीतिने
 प्रस्थिते तथा बैजानिक एवं म्निठ-मंगल परमभो च पर में उक्तकागी करणी है । पर
 पुस्तक भापका यह ब्रह्म का पलाता नही करणी इति तुभा मय कर पला भेस
 कमाता बाप ! भाद्र का उक्तमे काद हागा नही । पर ता पदम भापका गही ब्रह्मादा
 हे इति तुभे य उन ममी ममानर रामो में भापनी कलन्ता फ मार्ग में क्या क्या
 ब्रह्मवर्ते सा सछती हैं । पुस्तक में लिखी उन ब्रह्मवर्ते का रेल कर भाप द्वारे उन
 कुमारियो पर उक्त तरल गाँगे जा भान पदोन की कमाई पादो, पता दारन,
 भयना स्याट मानि पर होइ दन हैं । चरि भापका केर देपन, पौकर लमे, या
 पादो पर देना मगन का हीक हा ता हाग पुस्तक में उनका दयन के हातो उक्त
 बापक एव है । इस चरिद । अगिर हाग द ग । ही लिखा हागा है ।

नियम ११ — यत्तु ज्ञान धरने शिष्य भवत्या न सुपर लडे ता सप
 धर । पर कृता करव जा का पला नही मछनी उक्त निय एव मा हीदिय ।

यत्तु एतत्तु निय धरने शिष्य ज्ञानता वा ज्ञानता ममान न हो ता हम
 कम म बन उक्त भापका के मा मन्न मन्ने-उक्त एव वहा न सुपर ही कछा है ।
 ध्यान हीव इति हूतो मी बही देम भाग है शिष्य मन्ने शिष्य शिष्य है ।
 हमे शिष्य ही है बहूनां हम मद्रक-मर्दिक ही ब्रह्मवर्ते नही कर ता । शिष्य
 एव नही ज्ञान इति उक्त कश्चि की ही शिष्य हम ब्रह्मवर्ते बान मारे है
 ही शिष्य है ।

मार्गिका न कृत्वा इति ज्ञान हीन कश्चि हो या ही शिष्य शिष्यो का
 ममानता काया परा दा । इ वन तथा व शिष्यन द म ही वा देव शिष्यन हाग
 बाने काने च । इनके व काया उक्त एव परा वा । य हमे ही उक्त व पु
 न शिष्य ही हम कही भापने एव ही मन् विधि व शिष्य एव हीन मे बहू

नहीं बनाना चाहिये। हमें उस विषय में दार्शनिकता का रवैया अपनाना चाहिए। रोम के एक प्रसिद्ध दार्शनिक सिनेका ने कहा है कि 'यदि आप अपने वर्तमान से सन्तुष्ट नहीं हैं तो सारे संसार को पाकर भी आप सदा खुश ही रहेंगे।

हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि चाहे हम सारे अमेरिका देश के मालिक ही क्यों न बन जाएँ और कबूत अकूले ही उस बेमज को क्यों न मोंगें, दिन में तीन से अधिक बार भोजन नहीं कर सकते। तथा रात में एक से अधिक बिस्तर पर नहीं सो सकते।

वित्तीय विन्ताओं को दूर करने के लिये हमें इन म्यारह नियमों का पालन करना चाहिये:—

- (१) उम्हों को कागज पर उतार छीत्रिये।
- (२) ऐसा बजट बनाइये जो आपकी आवश्यकताओं के छोड़े में ढक जाए।
- (३) विवेक से खर्च करना सीखिये।
- (४) आय-वृद्धि के साथ अपना सरदर्द मठ बढ़ाइये।
- (५) आपको कमी उपहार भी लेना पड़े तो उस दिन क छिए अपनी तल बनाए रखिये।
- (६) बीमारी आग तथा संकटकाळीन खर्च की व्यवस्था रख कर अपने को सुरक्षित रखिये।
- (७) अपनी विधवा पत्नी के लिये नकल बीमा रकम मठ छीत्रिये।
- (८) अपने पय्यों को पैसे का आहर करना सिखाइये।
- (९) यदि सम्भव हो तो खर्जन बना कर अतिरिक्त आमद बनाइये।
- (१०) कमी पुमा मठ खलिये।
- (११) यदि अपनी वित्तीय अवस्था को सुधारना सम्भव न हो तो अपने पर हवा कर जो बदल नहीं सकता उसको लेकर रोष मठ छीत्रिये।



३० सच्ची कहानियाँ

उ पढ़ी विपत्तियों न मृग पर एक साथ हमला बोल दिया था

लेखक : सी भाइ म्लेकगुड

म्लेकगुड - दक्षिण विजयेय क्षेत्र के मामिक ।

आस्थाहोमा शहर ओरवाहोमा ।

सन् १९४३ के प्रीम्प की फाट दे, मुझे क्या जैसे समूचे संसार की चिन्ताएँ मुझ पर आ पड़ी हैं ।

धार्मिक करों से भी अधिक समय मैंने सामान्य निरिच्छत जीवन बिताया है । यदि बहिनार्यों की तो बड़ी सामान्य का किसी भी पररथ भयना प्यारी के साथ हसी हैं । मैं धामतीर पर उन मुच्छिणत का भाणती से सामना कर लेता । किन्तु बहादुर पनापद का महान विपत्तियाँ एक साथ आ घमड़ी इच्छिण में गत भर निरहतर पर हृषर उपर करबटें एता रदता तथा दिन निच्छिणा दंग कर मधर्मत हा उठता बसोक्ति भर सामन का बड़ी चिन्ताएँ मुझ केसाएँ मुझ निगलने लगी थी ।

(१) बृत्ति ठर्य विद्यापी युद्ध में जान लगे से भर चिन्तेत - क्षीत्र की नीब विधीर बहिनारका के कारण गित गई थी । अक्षिणत सन्देशों प्रच्छिणत प्राप्त द्विपे दिना ही युद्ध लक्ष्यपी पागादर में काम करर, प्रच्छिणत विद्यापिषों से भी अधिक देना जमा लगी थी ।

(२) मेरा बड़ा हड़का हड़ार में था इच्छिण मरा हृषय चिच्छा का उताना ही व्यय का चिन्ता कि किसी भी सामान्य गिता का होता है जब उसका बन्ध युद्ध में गण हो ।

(३) मेरा जमा शहर के अक्षिणतों में निम्न-रयत के हेतु बन्ध बड़े भू भाग पर बन्ध करन की कारवारी शुरू कर दी थी । मत पर जो मरी गृह लक्ष्यि का उती भू भाग के मन्ध में गिया था । मैं जानता था कि गते इच्छिण मर का वेरग हग । मग ही निच्छिण किन्तु दुर्मल्लर्त बन्ध कर दी कि युद्ध भाग पर म हाप थो वना । आगत की लक्ष्य के कारण पर ही आरंभ की कि भागे का व्यन्तियों के पररदर का फिर चिन्ते के कि कोई दुच्छा पर लक्ष्य ही नि । मने मर का कि बड़ी लगे से म रदना रहे । मत पती लक्ष्य चिच्छा की कि म कोई मरु ही लक्ष्य लक्ष्य का लगी ।

(४) मेरे घर के पास पानी की नहर खोदी गई थी। फलस्वरूप मेरी जमीन पर जो कुर्बो या धूल गया था। नया कुर्बो खोदने का अर्थ था पौंच सी डाक्टर का लून। क्योंकि यह जमीन मेरे कच्चे से खाने वाली थी। दो माह तक हर तबरे अपने पशुओं के लिए बाकिटियों में पानी खाना पड़ा था। और मुझे आशांका थी कि वह एक बड़ाई खलेगी मुझे उस काम से झुटकारा नहीं मिलेगा।

(५) मैं अपने विज्ञान-स्कूल से बस मीठ के फासले पर रहता था और मेरे पास बी भेणी का पट्टेस कार्ड था इसलिए रण्य था कि मुझे नए गन्धर नहीं मिलेंगे। और मुझे यह भी विस्था रहती थी कि अपनी पुरानी फोर्ड गाड़ी के पुराने और बिसे टायरों के बजाब बे देने पर अपने काम पर कैसे बाईगा।

(६) मेरी सबसे बड़ी कड़वी समय से एक वर्ष पूर्व ही हाइ स्कूल का सम्पन्न समाप्त कर चुकी थी। उसकी कॉलेज जाने की इच्छा थी किन्तु मेरे पास कॉलेज मेजने के लिए पैसा नहीं था। मैं जानता था कि कॉलेज नहीं जा पाने पर उठका रिश्त दूट जायगा। पर क्या करता।

एक दिन दोपहर को जब मैं अपनी चिन्ताओं में डूबा हुआ था तब मैंने उन्हें एक काम पर उतार लेने का निश्चय किया। मैं समझता था कि दुनिया में कुछ से अधिक चिन्ताएँ किसी को भी नहीं होंगी। मैं ऐसी चिन्ताओं से कभी नहीं करता बिनका एक निकालने के लिए मुझे संभव करने का प्रयोग मिलता हो। किन्तु मेरी वे सभी चिन्ताएँ अपने बस से सर्वथा परे थीं। मैं उनको सुझाने के लिए कुछ नहीं कर सका और इसलिए अपनी मुसीबतों की सूची बारीक कर ली। उस बात को हुए कई महीने बीत गए। मैं भूख ही गया कि मैंने कोई सूची भी तैयार की थी। थठारह महीनों के बाद अपनी फाइलों को उलटते समय मुझे उन छः बड़ी समस्याओं की सूची मिली जो कभी मेरे स्वास्थ्य के लिए एक खतरा बन गई थी। मैंने बड़े ध्यान से उन्हें पढ़ा और तब कहीं जाकर मुझे अपनी उन समस्याओं के खोलखोल का मान हुआ। उन समस्याओं का क्या हुआ तो देखिये—

(१) मेरे विज्ञान-कॉलेज के बन्द हो जाने की जो आशांका थी वह निर्मूल सिद्ध हुई क्योंकि सरकार ने मूठपूर्व सेनिटो को प्रशिक्षण देने के लिए, विज्ञान कॉलेज को सहायता देना आरम्भ किया और मेरा कॉलेज प्रशिक्षार्थियों से लपलप भर गया।

(२) अपने सड़के के सम्बन्ध में मेरी जो चिन्ताएँ थीं वे भी निर्मूल सिद्ध हुई क्योंकि उठका युद्ध में बाब भी बाँका नहीं हुआ था।

(३) विमान-रण्य के प्रयोग के लिए मेरी बाबदाद पर सरकारी कच्चा हो जाने की चिन्ता भी ब्यर्थ रही क्योंकि मेरे काम से एक मीठ के पाठले पर ही उठ निकल आया था और उठकी कीमत इतनी बढ़ गई थी कि विमान-रण्य के लिए उठे लीदना एक बहुत महंगा लोहा था।

(४) अपने पशुओं को दिखाने के लिए कुएँ में भाकरयक पानी नहीं रहा था, हड़प्पी भी मुझे चिन्ता थी। किन्तु जब मुझे विस्थाप्त हो गया कि काम पर सरकारी अधिकार भव नहीं होगा तो मैंने उचित रकम खर्च कर एक गहरा कुआँ खुदाया दिया, जिससे गूँघ पानी मिलने लगा।

(५) माड़ी के टापटों के विषय में मेरी चिन्ता भी बेकार रही क्योंकि मरम्मत करके क्या धारपाली से माड़ी खेतों के कारण किसी तरह टापट चले निकले।

(६) अपनी हड़प्पी की शिक्षा के विषय में जो चिन्ता थी वह भी खार रही क्योंकि कालेज सुखन के छान्द दिन पूर्व एक घमंकार की तरह मुझे दिवाब भौंडिर करन का काम मिय गया था जिसे मैं दूर से बाहर अनिश्चित समय में कर सकता था और उठ भाव स भरे लिए अपनी हड़प्पी को समय पर कॉलेज भेजना सम्भव हो गया।

मैंने कई बार लोगों का पद पढ़ा सुना था कि दिन बातों को लेकर हम चिन्तित हुए एवं बुद्ध रहते हैं, उनमें स ९ ११ कमी नहीं होती। किन्तु वह मान्यता के महत्त्व को मैं समझ सकता था मैंने अठारह वर्ष पूर्व टापट की गई उन चिन्ताओं की स्वी को देगा।

मैं भवमान को धन्यवाद देता हूँ कि मुझे पाद स्वयं ही क्यों न हो उन उभयमान के चिन्ताओं से उपर्य करन का सुयोग मिला। उन धनुषरोन मुझ को सींग दी उसे मैं कमी नहीं भूँगा। उससे मुझे उन घटनाओं के विषय में जो न कमी पटी न घटन कार्य हैं और जो हमारे निर्बंधन के परे हैं, सुधी एवं बुद्ध हान की सुर्गा का मान हो जाना।

समस्त स्वधिय - भाव पति कस है शिवाजी धारने का चिन्ता थी, थी। मन ही मन काविर "मैं कैसे कर सकता हूँ कि दिन काल के लिए मैं चिन्तित हूँ वह स्वयं ही है।

कवल एक घण्टे में ही ध धार आशावादी बन सकता है

(गद्य - प्रतिज्ञा अर्थशास्त्री राजर डम्पू धम्मन)

समस्त पाठकों के लिए शिक्षा समसुधारण

मैं अपने लोचनीय म उर ही और चिन्ता की महत्त्व का वदन एक घण्टे में ही करवा सका हूँ पर वे ही मैंने मात्र दुष्काल में बना बना है और वे ही करवा ता है और दुष्काल की वन भावना की और बना है जिस में वे ही करवा करवा ता है और दुष्काल की वन भावना की और बना है जिस में दुष्काल उठा देता है चिन्ता करने - वृत्ति कि अन्त दुष्काल की वन भावना की और बना है - अन्त ही

कोम्प्लेक्स ऑफ मेक्सिको' है या सुबोनिअस की 'साइकल ऑफ यूरेन सीकर्स' में ऑर्सेल बून्ड किए किसी भी पृष्ठ पर पुस्तक को खोलें जाता है और वह प्रोसेस लोच कर उसे एक पन्ने तक पढ़ता है। ज्यों ज्यों मैं पढ़ता जाता हूँ मुझे स्पष्ट बात होने लगता है कि संसार उदा से ही कल्प एवं संताप से पीड़ित रहता-आता है। और मानव सम्पत्ता विनाश के कंगारे पर सङ्कटाकारी अन्तिम घण्टे की प्रतीक्षा करती थी है। इतिहास के पृष्ठ साँठ साँठ युव की विमोचिका बुझाने, इस महाभारती तथा मानव की मानव के प्रति की गई अमान्यपिका की क्रूर करने कहता आया है। एक पन्ने तक इतिहास पढ़ लेने के बाद मुझे बात हो जाता है कि भाव की बुरी परिस्थितियों पहले की परिस्थितियों से कहीं ज्यादा अच्छी हैं। इस प्रकार के विश्लेषण से मैं अपने वर्तमान संकटों का सम्पूर्ण निरूपण कर, धार रूप में महसूस करने लगता हूँ कि संसार लगातार अन्धकार की ओर बढ़ता चला आ रहा है। यह विचारमग्नता बहुत ही महत्वपूर्ण है। इतनी महत्वपूर्ण कि इस पर तो पूरा का पूरा परिच्छेद लिखा जाना चाहिए। इस हवात बर्षों का सिद्धान्तकोटन कीविधि और फिर आपकी बात होगा कि काब-सापेक्ष दृष्टि से आपके संकट कितने नगम्य हैं।

हीन भावना से मेरा पिंड कैसे छूटा

लेखक—एस्मर डॉमस

अमेरिका की सिनेट में मोल्काहोमा के प्रतिनिधि

अपनी पत्राइ बर्ष की अवस्था में मैं, निरन्तर भय चिन्ता एवं संकोच से आक्रान्त रहता था। अवस्था की दृष्टि से मैं अत्यन्त सम्रा या और छोटी की शक्ति पतला भी। सम्भारें लः फीर दो इत्ये थी किन्तु बचन केवल एक ही मकारर पीरर ही था। अपनी सम्भारें के बावजूद भी मैं कमबोर या तथा अपने सहपाठियों के बाव बेच-बॉस तथा अन्य भाग-रीर के लोचों में बराबरी नहीं कर पाता था। वे मेरी कितनी उकाते और मुझे बेचकैस कहते। इससे मैं इतना चिन्तित एवं संकोची बन गया कि किसी व्यक्ति से मिलने मात्र से बचने लगता। बों भी मैं कभी किसी से नहीं मिलता था क्योंकि हमारा पर अनपप से इट कर, कुछ घूरी पर स्थित था और बायों ओर से बने अंगुली इधों से आच्छादित था। इसलिये छाया का छाया इफता प्राप्त किना किसी इधरे व्यक्ति को देखे निकल जाता था। अपने आत्पात मात्रा गिता और मारे-बर्नों के सिवा अन्य किसी को भी नहीं देखता था।

यदि मैंने भय एवं चिन्ताओं को अपने पर हानी होने दिया होता तो मुझे जीवन में कभी भी लक्ष्यता नहीं मिलती। हर दिन हर घड़ी मैं अपने कर्मों पहले तथा कमबोर शरीर पर विचार करता रहता और किसी अन्य बात पर मुरिकर से लोच

गता। गरा क'रा षण् भय इतना उलफट हो उठा कि क्या बताऊँ! मैं मेरी रिपटी को भण्टी तरह समझती थी क्योंकि वह स्टाग में सिधिया रह चुकी थी। इसलिए उठने मुझे एक दिन का - यह मुझे पढ़ना सिगना हागा और अपन रिमाण के पक्ष पर ही फमा कर गाना हागा; क्योंकि गुगारा शरीर म'न गुगारी राद में रोहा बना रहगा।

पूँछ में जानना था कि मरे माता - पिता की जायिक रिपटी ऐसी नदी की कि वे मुझ को ज'न में भरे, मैंन भगना राखा भार बनाने का निराय किया और शरीर प मौलम में मैंन भागलक शक'क, मि'क र'कून आदि कई पशुओं का क'द में चौक लिया और बलगत तक उनही गायों का पार खोपर में देस दिया। उग रफम स मैंन दो छोटे सुभर गरीद लिए। उन सुभरो का रूख गिनाया गिनाया और बाद में शारीर डापर में देस दिया। उन पैसों का लेबर में देनविनी हकिमाना के समूह नारमक खोज में पना गया। यहाँ मैं प्रति गनाह एक खोपर और पानीक सय मोशन के देता और पयात साट कमरे क दियाये के। यहाँ मैं भी की बनाह हुई परमैरी कमीज पहना करता था। उकने परमैर रंग की कमीज इसलिए बनाई थी कि वह जदी मैरी न हो। पिताजी के पुगने एट मी में पहना था। पर वे कपड़े मुझ कीक स बेइठ नहीं थे। उनरे प पुगने मूत्र त्रिक दानों आर एग'रिदक सग हुए व, इतम कीउ वे कि बलते समय पैर उनमें स निडल का व। इना मुझे अय लड़कों से मित्रमें-मुझे में भी क'रा होता था। इसलिए मैं अपने कमरे में अवेला पीटा भाषपन करता रहता। मरी उलफट भविष्यात थी कि कुछ अचछ कपड़े गरीद गे जा ग'त कीक बेई तथा त्रिक पहनने स मुझे धरमिदा न होना पड़े।

पर कुछ ही दिना बाद पार ऐसी पटनाई परी त्रिकी पत्र स मुझे धान हीन माय एवं विनाओ पर काशू पल में बहुत लहापता मिली। उन पटनाओ में स एक स मुझ में अशुर् लारन भाया और रिधान का घास मर दिया तथा मरे रंग जीवन को विपुल ही बरग दिया। उन पटनाओ का मैं यहाँ ग'पे में उर'ग कर बना पाईगा।

(१) अउ लो उल नारमक ह'न में दिग्ने क राबाय मैंन प'ला ही और ग'ते देहात के लार्कनिक स्टाग में प'न के लिए लौगी भण्टी का प्रमाण पत्र मिल गया। बालम में यह प्रमाण पत्र बबल का माह क लिए ही था और यह इस बात का भी प्रमाण था कि तुमरे लो'क ही इस दुनिया में है या न'ने अजी भण्टा ग'त है। मी को उ'द कर दि'नी अय के भाग्य प्रग का'मे का यह परग भण्टर था।

(२) देसी ल'ग क एक देहाती स्टाग क'ई में जोते हा खोपर प्रति दिन पर मीरती दे सी थी। ग'त यहाँ मिलने में शारीर खोपर मिलन ग'ते। (पुरिसे क अलास) यह ग'त में तुमगे की प्रणय का एक और प्रमाण था।

(३) जैसे ही मुझे पहला चेक मिला मैंने ढंग के रुपये सहीरे तक उन्हें पहनने से धरमिन्दा न होना पड़े। उस स्टूट को पा कर मितना आनन्द मुझे उठ समक हुआ उठना शायद अब दस अरब डॉलर पाकर भी नहीं हो सकता।

(४) हीनमात्र और संकट से संपर्क करने में पहली महत्वपूर्ण सहायता मुझे मेरे त्रिभूज इन्डियाना में हान बाबे कार्पिक पुत्रनम—काठन्डी—केमर (मेधा) में मिली थी और जब मेरे जीवन ने सचमुच ही करपट बढ़ाई थी। मेले में होने वाली सर्वत्रिभूज—मापण—प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए मेरी माँ ने आग्रह किया। मेरे लिए तो यह सब सोचना ही विमोक्षक करने के समान था। समा में बात करना तो बुर था, मुझमें तो किसी अकेले व्यक्ति से बात करने का साहस भी नहीं था। किन्तु मेरी माँ का मुझ में पूरा पूरा विश्वास था। वह मेरे मविष्य के विषय में बड़े बड़े सपने देना करती थी। वह केवल मेरे लिए ही बनी रही थी। उसकी आस्था से ही मुझे प्रतियोगिता में भाग लेने की प्रेरणा मिली थी। मेरे मापण का विषय था—अमेरिका की अर्थव्यवस्था एवं मुक्त कल्पनाएँ। इस विषय पर बोलने की मुझ में जरा भी योग्यता न थी।

स्वयं बात तो यह थी कि जब मैं मापण तैयार करने लगा, मुझे वह भी पता नहीं था कि मुक्त कल्पनाएँ करते किसे हैं। किन्तु, मैंने भोलाभाण स्वयं भी वह करने नहीं समझते थे मुझे विशेष कठिनाई नहीं हुई। मैंने अपने अच्छेदार मापण को कंठस्थ कर लिया और सैकड़ों बार होते के समान उसे बुरावा और उसका अन्वय किया। अपनी माँ को प्रशन्न करने के लिए मैं इतना आतुर था कि मातातिरेक में पहलके से सब कुछ बोल गया और मुझे जैसे जैसे प्रथम पारितोषिक मिला गया। जो कुछ हुआ उसे देल कर मैं प्रकृत रह गया। भीड़ में तालियों की गड़गड़ाहट गूँज उठी। वही क्षणके जो कभी मेरी लिस्की उड़ाया करते थे और मुझे हेच-केच कह कर विद्वेष करते थे आकर मेरी पीठ घपघपाने लगे और कहने लगे हम जानते थे एस्मट, तुम जरूर सफल होगे। मेरी माँ मुझसे छिपट कर सिचकियाँ मरने लगी। आज जब मैं अतीत का पर्यवेक्षण करता हूँ तो महसूस करता हूँ कि वह सफलता मेरे जीवन की आधारस्तंभ करवट थी। स्थानीय पत्रों में मुक्तपत्र पर मेरे विषय में लेख छापे और मेरे भविष्य के बारे में बड़ी बड़ी बातें कहीं। उस सफलता के कारण स्थानीय लोग मुझे जानने लगा गये और मेरा सम्मान बढ़ गया। सबसे महत्वपूर्ण बात जो हुई वह यह थी कि मेरा कलेजा गजबगर का हो गया। आज मैं महसूस करता हूँ कि यदि मैं वह प्रतियोगिता न जीतता तो कदाचित् अमेरिका की सिमेट का सदस्य न बन पाता। उस सफलता से मेरी दृष्टि पैनी और दृष्टिकोण विलुप्त हो गया। मैं जान गया कि मुझ में भी वे गुण हैं जिनके बारे में मैंने कभी स्वप्न में भी नहीं सोचा था। सबसे प्रबल बात यह हुई कि जो पारितोषिक मुझे प्रतियोगिता में मिला था वह सेन्ट्रल नोरमल कॉलेज के एक बर्न की छात्रवृत्ति के रूप में था।

इससे मेरी आगे पढ़ने की छाकटा उत्कट हो उठी। सन् १८९९ से १९०० तक की अवधि को मैंने अध्ययन के लिए निश्चित कर लिया। विषय विषयविद्यालय के

मैं अछाह के यागीचे में रहता था

लेखक : भार ची ली योङके

(बोक्सफोर्ड के बोडस्विग पुस्तकालय के संस्थापक सर टॉमस बोडके के उतराधिकारी)

भाप विङ इन द सहारा दी मेसेन्जर तथा अन्य पौरुह प्रथा के लेखक हैं।

१९१८ में मैं अपनी पानी पहचानी दुनिया को छात्रर उचर-परिचयी अफ्रिका के सहारा प्रदेश में जो अछाह का यागीचा करा जाता है, अरबों के साथ रहने प्रारंभ गया। मैं वहीं सात वर्षों तक रहा। वहीं मैंने वहीं की आदिम जातियों की भाषा सीखी। मैं उनके जैसे ही कपड़े पहनता वैसा ही भाजन करता और उन्हीं के ईश्वर पूजता। बीच घाटाद्वियों बीच गर्म पर उनका रहन-सहन विशेष नहीं बदल। मैंने कुछ भेड़ें छे लीं और अरबों के साथ बेमों में जनों पर सोने लगा। मैंने उनका नाम भी स्थापक अल्पवन किया; और बाद में मेसेन्जर नाम की पुस्तक मोहम्मद पर लिखी।

दुमकड़ बद्दुमों के साथ बिताए गए वे सात वर्ष मेरे जीवन के गहरे स्मृत्य एवं शान्ति के वर्ष थे।

मुझे इस नए जीवन के पहले ही कई महत्वपूर्ण एवं निराखे अनुभव हो चुके थे। मैं पेरिस में पैदा हुआ था। मेरे माता-पिता अंग्रेज थे और नौ वर्ष तक फ्रांस में रहे थे। लुवरमन्त एटन तथा रॉयल मिडिली कॉलेज सेन्टडरर्ट में मेरा अध्ययन हुआ था। उसके बाद का वर्ष मैंने एक ब्रिटिश सैनिक अधिकारी की हैसियत से भारत में बिताए थे। वहीं मैं पोको लेख्याधिकार पर आता प्रिमात्य प्रदेश की लोक करता और साथ ही सैनिक कर्तव्य भी निभाता चला। मैं प्रथम बिरबुद्ध में मड़ा था और उसके उपरान्त सहकारी सैनिक एडेपी की हैसियत से पेरिस कॉन्ग्रेस में मड़ा गया था। वहीं जो भी मैंने देखा उससे मुझे बड़ी निराशा हुई और बिरबुद्ध गहरा पकड़ लगा। क्यारि के चार वर्षों के लून-लम्बर क दौरान में मेरा विचार था कि हम सम्मता की रक्षा के लिए मड़ा रहे हैं। किन्तु पेरिस कॉन्ग्रेस में मैंने स्वार्थी राजनीतियों को वृद्धे बिरबुद्ध के लिए पृष्ठ-भूमि तैयार करत देखा। अनेक राष्ट्र अपने लिए बितना अधिक हो लके हकप लेना चाहता था। वे राष्ट्रीय धनुओं को बम दे रहे थे तथा गुप्त राजनीतिक चालों का पुनरुत्थान कर रहे थे।

मैं मुझ लेना तथा समाज से रंग आ गया था। अपने जीवन में पहली बार मैंने तारे गिनते रात काटी। केवल इसी विन्ता में कि क्या करें! इपर अंधे बार्ज में मुझे राजनीति में प्रवेश करने की सलाह थी। मैं उनकी सलाह को कार्यरूप देने ही चाहा था कि एक विचित्र बात हुई। उसने आने वाले सात वर्षों के लिए मेरे जीवन का स्वरूप और दिशा निश्चित कर दी। वह सब उस बातचीत का परिणाम था जो दो ली सेकेण्ड से नौ कम समय तक चली थी। यह बातचीत देड अंग्रेज

या शैविष्ठ अग्निवा क शाय दुर दी । पर व्यक्ति प्रयत्न महापुत्र की अफ्त
 गमनिक और गति उपज या । शैविष्ठ अग्ने के शाय शैविष्ठान में रह प ।
 और मुक्त मी उपदेन बही बन की कथा दी । या शाय विविध-ई कर्त्त ।

किर मी, शैविष्ठ मैन मना छल म का निरूप कर दिया या कुठ काम छा
 करना ही था । जन-महा में मर कम व्यक्ति का कार्य मी मना नहीं पाइया या
 कनेदि में मना का मरिवागी रह पुका या और दूरी काय या मी दी दि मत्री
 क दन्तर में बहारो की मीह कर्त्त दुर दी । इत्यदि मने बनी दिया बंसा शैविष्ठ
 न मुक्ताया या । मी मरने क शाय रहन पाया गया और मुह इतम बही प्रयत्न
 दुर । मरयो न मुक्त शिन्ता पर काय पाया मिकया । अन्य पार्थिक मुक्त्तानो की
 तरह व मी मायनाग है । उनका शिवाय है कि कुशल में मायनाग दारा दिया
 मयेक छल मयाग का रिप्य मरीछ है । कुशल में कहा गया है कि 'अन्त
 में मुक्ताय और मुक्ताय कर्त्तो का निमय दिया है ।' इत पात का वे मयरेठ
 पन्थ करन है । और इत्यदि के कर्म को पैय म स्वीकार कर ल्य है ।
 वे किनी मी रिप्य काया क मय पर मयवपयद कर से बह नहीं इति माय
 मयवपदी नहीं करन । व जानन है कि कमी मयाग की मरों दुरो हाकर
 रहन और मयाग क शिवा उमे कोई नहीं परम मयका । किर मी इतका अर्द
 पर मी कि मायनि पइने पर प हाय पर हाय पर पड़े रहन है और
 कुठ नहीं करन । इत्यन्त रम्यर में मयका उठ मयानक पुनया देन कर्त्त मय
 पुन्य दया तथा नृदान के अनुमय क काय में कर्त्तैगा । इत नृदान का प्रनुमय
 मिन उन शिने दिया जब मी कर्त्तया में रह गया या । मीन एत और मीन रिन कक
 या नृदान मरका और दहाइया रहा । पर इतना मीन और मयानक या दि एत
 कर्त्तया की रैत को भूतप्यनतर क काय कर्त्त की । रहन बही में या विठया ।
 व इतनी मय दी कि मुक्त मयका मने मर कर क शाय पुन्य रह हा । मया मय
 मय मया या मीने एत मी की और मी मीने में दया मय मी दी ।
 मय मया मय में किनी मीन की पंक्ती में मनी क मने विधि-मा मया है । मी
 विधि-मा के दया शिवा पदुय मया कि दया मय बनन में पही मी कय मय
 मी दी । किनु मयका का इतम कर्त्त शिवाय मी दी । व मय शिवाय में वर
 शिवा देन और करन मयानक मय का मया ।

किनु मी ही मयन दया व शिवा मय काम में मय दया । उमयन कर्त्त
 मयन का कट मयन । मयन व मयन मी दि मीन न करन म पुन्य मी बही मय
 कर्त्त । इत मयन मयने उन मयने व मयने मी मने का दया मी । मयन क
 कट मने क मय व मय को मने मयन मीन की और मी मय । पर मय मय
 मयन मय म शिवा किनी शिवा शिवाय के मयन मी मयने मयन मी मय
 मयन मय । उनसे मयन न कर्त्तान व मयन कि मय मय इतका पुन्य मी पुन्य

नहीं था हम सभी में ही खो बैठते। सुवा का झुक है कि पाश्चिमी प्रतिष्ठत में ही सब में बनी हुई है, बिनासे हम नई शुरूआत कर सकते हैं।

मुझे एक बुरी घटना भी याद है—एक बार जब हम मोटर में रेगिस्तान का सफर कर रहे थे गाड़ी के टायर ने खराब हो दिया था। ड्राइवर अतिरिक्त टायर को ठीक करता बूझ गया था और हमारे पास केवल तीन टायर ही रह गये थे। मैं बहुत बड़बड़ाया समतमाया और कुछ हुआ और मरलों से पूछा कि अब क्या करें? उन्होंने मुझे सन्तुलना देते हुए कहा कि गुस्सा होने से कुछ नहीं बनता केवल गुस्सा ही बढ़ सकता है। अस्थाह की मर्जी से टायर फूटा है और इसलिए उसके बारे में कुछ भी नहीं किया जा सकता। अब हम वहीं से खाना हुए और पक्षिने की टीम पर बढ़ने लगे। एकाएक बुरी गाड़ी भी सूँधी करके बंग हो गई। पेट्रोल खत्म हो गया था। मुस्लिमा ने केवल नहीं कहा—‘मेरातुब’। इस बार भी ड्राइवर को पर्याप्त पेट्रोल नहीं देने पर उसे डौंटे के बजाय प्रत्येक व्यक्ति घान्त रहा और हम सब हँलते—गाते अपनी मंथिल पर पहुँच गए।

अरबों के साथ बिताए गए रात बर्षों ने मेरी यह बातवा दृढ़ कर दी कि अमेरिकन अथवा युरोप की तबाकथित सम्पता के तीव्र एवं संकटमय जीवन के कारण ही लोग मनोपेगी धरती और विधित बन जाते हैं।

जब तक मैं सहारा में रहा चिन्ताओं से मुक्त रहा। अस्थाह के उस बागीचे में मैंने उठ शुद्ध सन्तोप एवं धारीरिक स्वास्थ्य को देखा जिसकी हम में से कई, तनाव एवं नैराश्य को मिटाने के लिए खोज कर रहे हैं।

कई व्यक्ति माम्बाह पर भी सिद्धोक्ते हैं। हो सकता है वे सही हों। किन्तु हमें समझना चाहिए कि प्रायः हमारा माम्बा निर्धारित रहता है। उदाहरणार्थ यदि मैंने सन् १९१९ के गरम अगस्त में दोहर के बारह बज कर तीन मिनिट पर ‘सैरिभ ऑफ अरेबिया’ से बातचीत न की होती तो सब सं जो बर्ष गुजरे हैं वे निस्तुक और ही हात। अपने जीवन का सिद्धान्तोक्तन करने पर मुझ ल्यता है कि किस प्रकार उन घटनाओं से ठिन पर मया कानू नहीं था जीवन बनता गया। अरब काय उसे मयतुब किरमत और अस्थाह की मर्जी करते हैं। भाप इसे जो भी चाहे करे। निभय ही इसका विचित्र असर होता है। इसे मैं आज सहारा छाड़ने के सब बर्ष उपरान्त भी महसूस करता हूँ। होनी के समने सुन्दर समर्पण का वह टंग विठे मैंने मरलों से सीखा था आज भी निमाता आ रहा हूँ। इस दर्शन ने मेरी शिप्यों का घान्त रूपने में हजातों मौनधियों से भी अधिक अथछा काम किया है।

आप और हम मुक्तमान नहीं हैं। हम माम्बागी भी नहीं होना चाहते किन्तु यदि हमारे जीवन पर भी मयानक शुम्बतने वाली हजातें खसे और हम उन्हें रोक न सके तो हमें भी हानी को स्वीकार कर आ भी शेष रहे उस प्रदण कर लेना चाहिए।

ब पाष विधियों जिनका मैं चिन्ता मित्रान के लिये प्रयोग करता हूँ

लेखक : प्रा विलियम स्टियान वेस्वन्

(मुझ वय क प्रा वित्री फस्थ क शाय दारदर का समय विधाने का शीमाय प्राप्त हुआ था। उस बातपीठ क दीपन में मैंने जो नादर लिये ब उनरु माधार पर ब पौव विधियों प्रस्तुत करता हूँ जिनका विमता मिदाने क लिए ब प्रयोग करते हैं —)

(— डेल कारमेगी)

(१) जय में बारह बय का था मरी औंगे बहुत राताय हा गई थी। तीन बार निमित्त पन्न क ठगरान्त मुझ ऐसा लगता जैसे कि मरी औंगों में गुरदों पुम रही हो। यही तब कि जय में पदना नहीं हाया तब मी बे इतनी शीथियों जनी कि मैं गिदगी की तरन मी नहीं दस पाता। मैंने न्यू हपन और म्यूदोंक क समी मरुटे डाकटों का लगाना पर किसी स भी कोई सरापता नहीं नित्री। एक दिन शोरदर के पार बर में बनने क मंधरे कोन में कुली पर बैठ गया और जाने की प्रतीक्षा करने लगा। मैं भासून और जार्जिन हा उठा था कि कहीं मुझ गिउक का पेया छाड़ कर परिणम में उकर बचाही न बनना पड़े। तब एक विविध पटना परी विगत यह राउर कय म प्रकट हो गया कि मस्तिष्क का शारीरिक दीनारिषो पर चिठना समन्वारी प्रभाव पड़ता है। उन कुर्मण्यपूग शिषों में जब कि मरी औंगे अत्यन्त राताय थीं मैंने कुछ शिषार्थियों की समी में बोसने का निमन्त्रण स्वीकार कर लिया था। समानद छा म लडकत हुए रही प्रकाशमान गैर - बसियों स जयमगा रहा था। मरी औंगे उन बसियों क प्रकाश में इतनी दुगन लगी कि मय पर बैठ-बैठ मुझ जमीन की भार हानन क शिष शिषय हुना पड़ा। पर जब मैं भाग्य देन लगा ता मैं शीथ निनट के जाल क दीपन म मुत कोन गन हट मरगल नहीं हुआ और मैं शीषा विना औंगे लाला गनरी भर देन गया। किन्तु अब समी समान हुं तो मरी औंगों में गिर म रई बन गया।

मैने लया दूर में जाने मस्तिष्क का हदगा में किसी बानु पर बसित कर न क शीथ निनट क शिष ही नहीं बसिक पूर एक लाल क नि लीक हा लकगा हूँ बनेक भला अनुभव म शारीरिक मरुधि पर मानसिक भारण की शीथ में शिष गन हा गई थी।

हा में लडु - बला के समर में मुने देगा ही अनुभव हुआ। मरी समर में रई हो गया था। हा हाता मयनक था कि पटना में दुरदर हा गया था। जब म शीष गन हाया ता बला रई लगी बेली रई शिषी म मुत एक नि बालक पर माला हा का शिषय निन। उस ही में माल दन क शिष गहा हुआ, पर लीक बं लगी लीक और देन लय हा गई। मैं शीषा गहा हा गया और लडक गन

बच-फिर सका। एक पन्धे तक मैंने मापन किया। मापन समाप्त होने पर मैं आसानी से अपने कमरे तक भी जा सका। मैंने सोचा कि मैं ठीक हो गया हूँ किन्तु वह ठीक होना कुछ समय के लिए ही था। दर्द ने फिर से आ बसोषा।

इन अनुभवों ने मुझे मनुष्य की मानसिक अवस्था के व्यापक महत्व पर परिचित कराया, और मुझे सिखाया कि चिन्ता आनन्द जीवन से से ठीकी, लो। अतः अब मैं रोज इस तरह रहता हूँ मानों प्रत्येक दिन मरे जीवन का प्रथम एवं अन्तिम दिन हो। अब मैं दैनिक जीवन के क्रिया-व्यापार से बड़ा उत्साहित रहता हूँ। उत्साह की ऐसी तीव्र अवस्था में कोई भी चिन्तित नहीं रह सकता। शिक्षक के नाते मुझे अपने काम से अज्ञान है। मैंने अध्यापन का उत्साह नामक पुस्तक भी लिखी है। अध्यापन कार्य मेरे लिए सदैव एक कष्टमयक प्रवृत्ति रहा है। मेरे लिए वह केवल पेशा ही नहीं वार्षिक उससे भी महत्वपूर्ण काम रहा है। यही इतने स्पष्ट है। बिना प्रकार एक विचारकार बिना बनाने में हुल पाता है और गायक गाने में उसी प्रकार मैं अध्यापन कर के मुल पाता हूँ। जब मैं सवेरे बिस्तर से उठता हूँ तो अत्यंत प्रसन्नता से अपने विद्यार्थियों के पहले समूह के निपट म घोचता हूँ। मैं सदैव वह मानता आता हूँ कि जीवन में उत्साह की भावना ही सफलता का प्रमुख कारण है।

(२) मुझे यह भी याद हुआ है कि पुस्तक पढ़ने में अपने को लो कर विमागी चिन्ताओं को लदेख बाहर किया जा सकता है। जब मैं उनसठ वर्ष का था मुझे एक बसें तक स्नातु-विपठन का धिंकार रहना पड़ा। उस दौरान में मैंने डेविड एस्मिथ विस्मन की स्मृति-पुस्तक 'आइड ऑफ कलताइड' पढ़ना शुरू किया। उससे मुझे स्वास्थ-अम करने में बड़ी सहायता मिली; क्योंकि मैं पढ़ने में इतना व्यस्त रहा कि अपने नैरास्थ को लर्षया भूस गया।

(३) दूसरी बार जब मैं बहुत थिर रहने लया तो मैंने हर पड़ी अपने का धारीरिक रूप से स्वच्छ रहने को मजबूर किया। मैं हर लघेरे डेनित के पीच क-लेख लेखता लव नहा-बो कर भोजन करता। दोपहर को गोल्ड की अडलर वारिर्षी लेखता। एक रात तो मैं एक बने तक नाचता रहा और पसीने से ठर बतर हो गया। काम करने में मेरी बड़ी आस्था है। मुझे जगता है कि काम करने से थिरता और चिन्ता पसीने के साथ बह कर धारी से निकल जाती है।

(४) मैंने उतावळ दोड़-भूप और तनाव की अवस्था में कार्य करने की मूलता कमी से छोड़ दी है। इस सम्बन्ध में मैंने हमेशा विस्वर कोल के दर्शन का प्रयोग करने का प्रयास किया है। जब वे कोनेपडीकर के गवर्नर थे उन्होंने बताना जब मुझे कई काम एक साथ करने होते हैं तो मैं एक पन्धे तक बैठ कर विभाष कर लेता हूँ और बिना कुछ किए पान्प फूँकवा रहता हूँ।

(५) मैंन यह भी सोचा है कि श्रेय और समय अपने ढंग से हमारी कठिनाइयों का मुझ्हा देते हैं। जब मैं किसी बात का लेकर चिन्ता करता हूँ तो अपनी कठिनाइयों का अपने तरीके में देखने का प्रयास करता हूँ।

मैं मन ही मन करता हूँ कि 'दा महीने क बाद तो मैं इस संकट के विराम में चिन्ता करना बिल्कुल भूल ही जाऊँगा फिर आज यह चिन्ता क्यों करूँ? जो खैसा मैं दा माह पश्चात् भयनाऊँगा उसे अभी स ही क्यों न अपना लूँ।

मंथन में ये हैं वे पौंच विधियाँ त्रिनयं द्वारा प्रा पृष्ठ में अपनी चिन्ताओं को लदेड़ भगाया।

(१) उत्साह और जाग के साथ जीवन बिताइये। मैं प्रति दिन इस प्रकार जीता हूँ जैसे कि यह दिन मेरा प्रथम और अन्तिम दिन हो।"

(२) कार्य रोचक पुस्तक पढ़िए। जब मैं लम्बे अर्धे तक स्नायु विपदन का शरीर था तब मैंने पढ़ना आरम्भ किया मैंने 'बाइबल ऑफ कागगाइस' पुस्तक पढ़ी। उसमें इतना हूब गया कि अपना नीरास्य बिल्कुल भूल गया।

(३) मौखिकी क लेस लेलिए। जब मैं उम्र रूप से स्थिर था, मैंने अपने का दिन में हर पक्षी शारीरिक रूप से व्यस्त रहने को विवश किया।

(४) काम करते करते आराम कीजिए। मैंने उठावल दीकभूर और स्नाय की भरपरा में काम करने की मूयता छाड़ ही है।

(५) मैं अपनी कठिनाइयों को उनके तरीके में देखने का प्रयास करता हूँ। भद न दो माह पश्चात् तो मैं इस संकट के विराम में चिन्ता करना भूल ही जाऊँगा फिर आज यह चिन्ता क्यों करूँ? जो खैसा मुझे दा माह पश्चात् भयनाना पड़ेगा उसे आज ही क्यों न अपना लूँ।

मैंने कम भी सुमीपनों का मुनाबला किया है और आज भी कर सकता हूँ

सिद्धि : डोटोपी विषम

मैं गरीबी और दीवरी की गहराई से गुजर चुका हूँ। जब लोग पूछा है कि मैं संकटों में किस प्रकार पार पा गया हूँ तो मैं परो उत्तर देती हूँ कि मैंने कम भी सुमीपनों का मुनाबला किया है और आज भी कर सकती हूँ। कम क्या होगा। इस सिद्धि में मैं जगत् का कर्म करी हूँ।

मैं अक्सर अपने दुःखिन्ता तथा नेरास्य में मग्न हो जाती हूँ। मुझे लोग अन्तर्गत कि कल काम करना पड़ा है। जब मैं अपने अन्तर्गत का देखती हूँ। मुझे बार एक दुःखिन्ता का नजर आता है किन्तु दूरे तक दृष्टि आती है

और दूरे सम्मोहन के टुकड़े मिलने पड़े मिलते हैं। मैं तब से उन परिस्थितियों से झगड़ी रही हूँ जो मर्यादा रूप से मेरे विरुद्ध थीं और जिनके कारण आज मैं समय स पहले ही बूढ़ हो गई हूँ। उन परिस्थितियों ने मुझे विकसंग और घायल कर दिया था। उन घावों का निह आत्र भी मेरे साथ है।

फिर भी मुझे अपने पर दुःख नहीं होता। अतीत के संकट पर मैं धीरे नहीं बहाती और न उन क्षियों से कोई ईर्ष्या ही करती हूँ जिन्हें विपत्तियों का सामना नहीं करना पड़ा। क्योंकि मैं संघर्ष करके चिन्ता रही हूँ। जब कि वे बिना संघर्ष किए केवल खी रही हैं। मैंने जीवन के आम की खाखिरी बूँद तक पी डाली है, जब कि उन्होंने केवल ऊपरी स्वाद ही चला है। मैं ऐसी बातें जानती हूँ, जिन्हें वे कर्म नहीं जानेंगी। मैं उन वस्तुओं को देख सकती हूँ जिन्हें वे कभी नहीं देख सकतीं। कबल व ही क्षियों व्यापक दृष्टिकोण या सकती हैं, जिनकी दृष्टि आँसुओं से पुष्ट कर पाए हो गई हो। और वह व्यापक दृष्टिकोण ही उन्हें संसार में प्रिय बना सकता है।

मैंने कठोर आपातों के विश्व-विघात से एक दर्शन हासिल किया है। वह वह कि सहज जीवन जिताने बाकी की कुछ नहीं कर सकती। मैंने आज को उसके उली रूप में स्वीकार करना सीखा है। 'कस' से मजबूत होकर मैं कोई संकट उबार नहीं लेती। भविष्य की चिन्ता ही हमको डरपोक बना देती है। मैं उस भय को अपने से दूर रखती हूँ, क्योंकि अनुभव ने मुझे सिखाया है कि भय का कारण उपस्थित होने पर उस से छोड़ा देने के लिए बुद्धि एवं शक्ति मुझे अपने साथ मिल जाएगी। छाई छाई हुंसाहटों का मुझ पर कोई असर नहीं होता। जब आपके मुझ का साम्राज्य ही बह कर आपके चारों ओर बिलर गया हो ऐसी स्थिति में नौकर द्वारा पानी का प्यास के नीचे कपड़ा न रखना मजबूत रखने का रूप छलका कर मारा देना, क्या भये रहता है ?

ओशों से अधिक आशा नहीं रखनी चाहिये यह बात मैंने सीख ली है और इसलिये मैं आज उत निश्च और परिश्रित से मौ, जा भरे प्रति धरा भी बरदाहर नहीं दस्ता और बातें बनाता रहता है मुझ प्राप्त कर लेती हूँ। सबसे बड़ी बात तो यह है कि मैंने अपने को विनोदी बना लिया है क्योंकि मेरे जीवन की बातें ही ऐसी थीं कि या तो मैं उन पर रोती या फिर हँसती। जो भी संकटों को लेकर सम्भारमल होने के बजाय हँस सकती है वह किसी भी बात से दुःखी नहीं हो सकती। मैं अपने संकटों के कारण कभी दुःखी नहीं हूँ क्योंकि उन संकटों द्वारा ही मैं अब तक जीवन का हर पक्ष से परिचित हो सकी हूँ। और जो मूल्य मैंने उनके लिये चुकाना वह बाह्य ही था।

दोस्तों डिक्स में आज की परिधि में रह कर अपनी चिन्ता पर विजय पाई थी। वह करती थी—परि मैं कस बुद्धियों के सामने डबे रही ता आज भी रह सकती हूँ।

मुझे सबरे तक जिन्दा रहने की उम्मीद नहीं थी

लेखक : जे सी पीने

(चार भद्रैय : १० २ का एक मुकदमे प्योमिंग केमेरेर में पौच ली डॉर की नकर रकम और बाद में इन सग डॉलर और एराने क निधय से एक रयर गारा जहाँ सूची कामपी बेची जाती थी। प्योमिंग एक छाया-सा गानोगारा कस्या था, जहाँ हजार बे करीब लोग रहत थे। वर रदार एक पुराने छत वाले मास दिव्ये क पय पर, जो सेवित और कत्यार्क मसियाल के समय बनाया गया था, रिपत था। वर मुकदमे एवं उनका पत्नी रदार क ऊपर ही एक भाषी बनी मसिल पर रहते थे। वे माने मास की लाली पट्टियों का देबस तथा कुर्तियों की तरह काम में लागत थे। जवान पत्नी भरने बन्ध को कम्बल में सपेट कर काउन्टर क नीचे मुखा देती और उनके पास ही गरी, भरने पति की ग्राहकों से निबटन में मदद करती। भाव संतार में कई ड्राइगुटल रयर हैं जो जे सी पीने रदान क नाम से पत्रन हैं। उन रदारों की संख्या सोयद ली से भी अधिक है। वे अमेरिका क सभी राज्यों में फैले हुए हैं। मैंने हाल ही में भी पीने क साथ मोहन किया था और उन्ही दौरान में उन्होंने मुझ कपन जीवन की एक भावन्त नाटकीय पटना सुनाई—)

वर्षों की बात है मैं बड़ी कमिनाइसों में गो गुबर रहा था। मैं रिजित और निराश हो चुका था। मेरी जिन्दाई जे सी पीने कग्नी क विषय में नहीं थी। वर पत्नी सा ठाठ था और काम-गुम रहा था। जिन्दा मैंने मित्री ली पर १९२९ की शिशि के पूर्व कुछ शूर्पतापूर्ण बारे कर लिये थे। जेना कि कई व्यक्तिनों के साथ हास है मुझ भी उन परिस्थितियों क बारे में लगी टहरपा गया, जिनक जिन्द में कई जिम्मेदार मरीं था। मैं जिन्दाओं में इतना पिर गया कि मान्नी नीर तक गो देग और अत्यधिक कष्टदायक समय-सम का दिवार हो गया। मेरी लगी देर पर लाल-लाल बोध-म निबल भाव थे। मैंने उन्हें एक डाक्टर का शिगाया। मित्री कन्वगत हेमिस्टन के हार्ड सुग में मैं भीर बे डाक्टर साथ साथ लान गए थे। वे डाक्टर व एग्मर एग्गेरन और व मसिग्न अन्तर्गत बरग कि क कल्पे मसिगोरियम में एक ह्यक डिप्लोमियन (डाक्टर) थे। डाक्टर में मुझ किल्ले पर जिन्दा जिन्दा और कहा कि मरी हास्य जिन्दाजनक है। बड़ा निरन्तर हास्य लयाया गया पर कुछ कायदा मरी हुआ। दिन व दिन मैं कमतर हास गया। जेनी व डक्टर व जिन्दा और लानु शिवाय हो गया। मैं शिगाया कि घर लाल जाल की हर्ष को शिवाय को बरी नकर मरी मान्नी थी। शिर् दिन के लिए जेना है मुझ शिवाय हुआ कि इन कल्प में मरा बने मरी है बने को शिर् मरी है और बरिबर व लगे को शिवाय हो गया है। एक राज डाक्टर का डाक्टर के

जायु शांति करने की वधा की किन्तु शीघ्र ही उधका प्रयास मिट गया और उस दिन सुबह उठते ही मुझे पूरा विश्वास हो गया कि वह रात मेरी अन्तिम रात होगी। विस्तार से उठ कर मैंने अपनी पत्नी और पुत्र को विदाई पत्र लिख और उन्हें बताया कि मैं सबेरे तक विन्ता नहीं रहूँगा।

जब दूसरे दिन सबरे मैं जगा तो अपने को लौकिक पाकर आश्चर्यचकित रह गया। लौकिकी उतरते हुए मैंने एक छोट से बेपत्त में प्रार्थना होते सुनी। वहाँ सबेरे गेज ही धार्मिक प्रार्थना होती थी। आज भी मुझे वह प्रार्थना याद है। वे छेग ना रहे थे— मगधान दुम्हारी सुष लेगा। ' बेपत्त में जाकर मैंने मारी मन से, प्रार्थना, उपवेश-पाठ और गीत सुने। यकायक कुछ हुआ जिसे मैं समझ नहीं सका। मैं उसे केवल पमकार कह सकता हूँ। मुझे लगा कि मैं एकदम धेर अमकार में से हटाया जाकर एक उच्च एवं अगमगाते प्रकाश में आया गया हूँ। मुझे लगा जैसे मैं नर्क से स्वर्ग में उठर आया हूँ। उस समय मुझे जो दिव्य शक्ति— वा भान हुआ वैसा पहले कभी नहीं हुआ था। सब मैंने महसूस किया कि अपने सारे संकटों के क्षिप्र मैं ही उत्तरदायी हूँ। मुझे विवित हुआ कि ईश्वर अपने स्तर से मेरी सहायता करने के लिये विद्यमान है। वह सं मेरा जीवन बराबर विस्तारित रहा है। आज मैं उत्तर बर्ष का हूँ। मेरे जीवन के अत्यन्त नाशकरीक एवं गौरवपूर्ण क्षण मेरे वे बीस मिनिट व दिनों मैंने उस बेपत्त में बिताये थे जहाँ सबेरे ' मगधान दुम्हारी सुष लेगा '— प्रार्थना हो रही थी।

वे ही पीने ने पसमर में अपनी विन्ताओं पर काबू पाना सीख लिया क्योंकि उन्होंने एक उत्तम इच्छाज लोक निकाला था।

मैं व्यायाम शाला में मेहनत करता हूँ और सैर न जाता हूँ

लेखक : कर्नल इली इगान

स्पॉर्त्स प्रोर्गो रोड्स के लीडर

स्पॉर्त्स स्टेट पब्लिकेटिक कमिशन के अध्यक्ष

और मूवर्त्स ऑलिंपिक कम्प्ट हेवीवेट बेम्पियन

जब मैं विवित हो कर रहूँड फिराने बाक मिश के डैट की मौति मानसिक परकर में पैठ जाता हूँ तब लूच शारीरिक अम करक अपनी विन्ताओं को मर मगाता हूँ चाहे वह रोज हो या बीरु लम्बी यात्रा चाहे वह माय-पण्डे तक देखा केहने का काम हो या विन्नेशियम पर डेजित लेखना, कुछ भी हो शारीरिक अम मरे मानसिक टाइटकोप की लय कर देता है। हर लताह के अन्त में मैं शरीर को

भय सेने बाध रह गायता है। जैसे कि गोखल - मैदान का शस्त्र काटना येहन देमित रोयना या एडोरोन्डेक में बह पर फिसलना। जब मैं शारीरिक रूप से पक जाता हूँ तो मेरा रिमाग कानूनी समस्याओं से विधायक से होता है और बाद में उन समस्याओं पर विचार करने समय भरे रिमाग में नया ज्ञान और नई शक्ति आ जाती है।

न्यूयॉर्क में बहों में काम करता हूँ। वेद कब्र विमानों में मैं प्रायः रोच एक पण्य विताता हूँ। बहों भी व्यक्ति दमित रोयन या बह पर फिसलन समय विन्तित नहीं रह सकता। उमे विन्ता करने की पुनव ही नहीं रहनी और मंडयों के से रिमाग परत छोटे-छोटे खंडों में बह्य जाने हैं। नए विचार एवं काय उन्हे हीम ही नेलनाबूद कर देत है।

विन्ता का प्रसारण करने का उत्तम उपाय है कहलत। जब भाव विन्तित हो तब करने रिमाग से काम न लेकर मीतपेक्षियों से काम मीशिय। इसका परिणाम भावको पटित कर देगा। मैं टा जब कहलत करता हूँ मरी विन्ता भाग जाती है।

बर्जीनिया रचिनकल कॉलेज में मैं विन्ता का प्रियोग बना हुआ था

एतक जिन बहमान

एतक सुपरिगेन्सेस सी एक सुपर कम्पनी
 १ ८ बाकडिन कवेन्सू जामी मीरी न्यू जामी

कबह बरं पूर्व में बर्जीनिया एरनबर्ग के मिनिटी कॉलेज में था। मैं उन तिनो बर्जीनिया डेविनकल कॉलेज में विन्ता का प्रियोग कहा जाता था। मैं इतने भयानक रूप में विन्तित रहने लगा कि बीमार हो गया। कणुगः मैं इतना जल्दी जल्दी बीमार पड़ने लगा कि कॉलेज के विन्तितकाल में मर दिव एक पण्य रिजर्व रहने लगा। जब काम मर्त सुत भागा देवनी बर दीह बर सुते लगान गली। सुत इतना था विन्ता रहने लगी। कभी कभी तो मैं विन्ता का काल ही भूत जाता। सुत विन्ता लगी ही कि मैं बेसी में मर जाने के काय काय न किबल रिवा जाईगा तथा प्रीक रिवा मर्त कय रिवा म मे काय न ही हो गईंग। मैं जानता था कि का भीगतन ४ ८४ मंडो ४ मर्त में रहना था एद। का काल इतना भयानक एडर मर्त लका मर्तिया ४ विन्ता ही। सुत शिरीर मरने की ही विन्ता ही। सुत सुत देगा का कि मैं मर्त देवनी के दिव कभी ही मरी मर्त कडगा का और उन का ४ इया काल कय-काल

में नहीं ले जा सकता था। मुझे चिन्ता थी कि कहीं वह दूसरे केहड़ से विवाह न कर ले। एक दिन ऐसी ही दर्बनों छोटी-छोटी समस्याओं के साथ मैं उलझा रहता।

मेरा एक ही समस्या में मैंने अपनी सारी मुठभरों का प्रोफेसर डपूक बेजर्ड को भी पी आई में व्यापकपिण्ड प्रघासन के प्रोफेसर से, के सम्मने उगल दिया।

प्रोफेसर यमक से पन्द्रह मिनिट एक को बातचीत हुई और उससे जितना स्वास्थ्य एवं सुख संकल्पी काम हुआ उतना उस डॉक्टर के पार बरों में कमी नहीं हुआ। उन्होंने कहा, 'जीम, तुम्हें डट कर बख्तरियति का सम्मना करना चाहिये। जितना समय और शक्ति चिन्ता करने में लर्ब करते हो उसका साथ भी तुम अपने समस्याओं की मुकसाने में ध्याओ तो तुम्हें चिन्ता कमी हो ही नहीं। तुम्हो चिन्ता की यह पक्षी हुए आदत डक ली है।'

चिन्ता की आदत छोड़ने के लिए उन्होंने मुझे तीन नियम बताए :-

नियम - १ अपनी समस्या को ठीक ठीक समझ लो।

नियम - २ समस्या का कारण ढाढ करो।

नियम - ३ समस्या मुकसाने के लिए धीम ही कोई सक्रिय कदम उठाओ।

उस बातचीत के पश्चात् मैंने कुछ विधेयात्मक सोच - विचार शुरू किया। मैंने अपनी अलक्षता के बारे में सोचा ता बात हुआ कि मौखिक विज्ञान के कारण मैं अलक्षत हुआ था। वह मैंने मौखिक विज्ञान में अलक्षत होने के कारण पर विचार किया। मैं डपू नहीं था कि वह विषय पढ़ न पाता। पढ़ने के लिए मुझ में पर्याप्त बुद्धि थी। क्यों कि उन दिनों में बर्मीनिया टेक्निक्ल इंजीनियर पत्रिका का प्रकाशन चलाएक था।

मैंने जान लिया कि उस विषय के प्रति मेरी अकृति ही मेरी अलक्षता का कारण थी। मीरा उस विषय में मन ही नहीं लगाता था। मैं जानता एक इच्छासिद्ध इंजीनियर की यह विषय क्या सहायता कर सकता है ! किन्तु बाद में मैंने अपना रायवा बदल दिया और सोचा - यदि डॉक्टर अधिकारी चाहते हैं कि डिप्टी सेने के पूर्व मुझे मौखिक विज्ञान की परीक्षा पास करनी ही पड़ेगी तो उनको बुद्धिमानी को चुनौती देने बाक्य मैं कौन होता हूँ ! इसलिए मैंने फिर मौखिक विज्ञान का विषय लिया और इस बार विषय की कठिनाई को लेकर गुस्से होने और चिन्ता करने के बजाय मैंने कड़ी मेहनत के साथ उसका अध्ययन किया।

अपनी विधीय कठिनाइयों का मैंने कुछ अतिरिक्त काम करके मुकसाना लिया। मैं डॉक्टर में होने वाले शय-समारोह में 'पंच' पत्रिका बेचने गया और कुछ अपना अपने पिताजी से उधार ले लिया जिसे मैंने स्नातक बनने के बाद बीटा दिया।

अपनी प्रेम संकल्पी चिन्ता को भी मैंने उस लक्ष्य के सम्मुख धितक बारे में मुझे मय था कि वह किसी अन्य केहड़ से विवाह कर लेगी, विवाह प्रस्ताव रत कर दिया। अब वह लक्ष्य मेरी पत्नी है।

जब मैं अपने अतीत पर मन्नर बीड़ाता हूँ तो मुझे बात बता है कि मरी समस्या मरी अपने मन की उन्नतन मात्र थी। और पिन्ता का कारण ईद निवासने तथा उसे वास्तविक रूप से इस करने में मैं दिखाई कर रहा था।

धीम बहसास मे अपने संकटों का विस्तारण करके, उनके प्रति की गई विन्ताओं को मिटाता जाता। वस्तुतः उतने उन्हीं सिद्धांतों का प्रयोग किया जो विच्छेद परिच्छेद विन्ता समस्या का विस्तारण तथा उतका समाधान करने की विधि में दिए गए हैं।

मैं इस वाक्य के सहार जी रहा हूँ

ऐसाक : डॉक्टर जोसेफ कार सीजू।

न्यू ब्रम्सविक, पियोलोत्रिकस सेमिनरी के प्रधान।

यह सेमिनरी अमेरिका की सबसे पुरानी है और १७८४ में स्थापित की गई थी।

कई वर्षों की बात है। एक दिन, जब मैं निरास एक उत्तमान में भटक रहा था और मरा जारा जीवन ऐसी शक्तियों से घिरा हुआ था जिन पर मरा कोई बला नहीं था मैंने एक सवरे को ही अपनी 'न्यू डेरटामेंट' पुस्तक छोड़ी और मरी प्रीति इस वाक्य पर सम गए - 'जिन्होंने मुझे इस दुनियाँ में भेजा है वह मर गया है। उन परमेश्वर मे मुझे अच्छा नहीं छोड़ा है।' उत दिन त मरा जीवन बसा गया। तब से हर बात का रूप मरे लिये बदल गया है। तब से कोई भी दिन मरी जारा जब मैं उत वाक्य को सुनता नहीं। कई स्पष्टि मरी लम्बे के लिए गए कई वर्षों मे मरे पास आते रहे हैं और मैंने उन्हें पर शक्तिदायक वाक्य बता कर सिद्ध किया है। जिस दिन त मरी मन्नर इस वाक्य पर बड़ी है मैं हमेश अतुलार पस रहा हूँ। मुझे हमेश शक्ति और शक्ति भी मिली है। यह वाक्य मरे लिए पस का कारण है। उन सभी बातों के मूल में आ जीवन को जीने योग्य बनाती है, मरी वाक्य है। मरी मुझे उन्नतन और देना बना है।

मैं रसातल में पहुँचकर भी चिन्ता रहा

लेखक : टेड परिक्षान

१९ १३० सातवें कोरबुटा एवेन्सु बरुणबॉबर केकिप्रोबिचा

ब्रिटीश केकिप्रोबिचा के नववर्ष एवेमकिंग एण्ड स्टॉपिंग के का प्रतिबिधि ।

मैं मर्बकर रूप से चिन्ता का विदार बन गया था किन्तु अब ऐसा नहीं हूँ । सन् १९४२ की प्रीम्प कदु में मुझे जो अनुभव हुआ उसने मेरी चिन्ता को जीवन से धरा के लिए उखाड़ फेंका । उक्त अनुभव के बाद प्रत्येक संकट दुस्नात्मक इष्टि से छोटा लगने लगा ।

कई वर्षों से मेरी इच्छा थी कि एकास्का में कोमर्शियल डिप्लोमा क्राफ्ट पर प्रीम्प काल मिलाले । इष्ट हेतु मैंने १९४२ में एकास्का के कोडिबाल के बाहर बर्चित फूट के सामन मच्छी पकड़ने वाले जहाज पर नौकरी कर ली । इष्ट बड़े जहाज पर केवल तीन नाविकों के लिए ही स्थान होता है । बसे, एक तो जहाज का कप्तान होता है जो देखरेक करता है वृत्ता कप्तान का सहयोगी होता है और एक अन्य व्यक्ति सामान्य काम करने वाला होता है जो प्रायः स्केन्डिनेवियन होता है । मैं भी स्केन्डिनेवियन ही हूँ ।

क्योंकि मच्छी पकड़ने का काम पवार के समय ही होता था मुझे चौबीस घण्टों में प्रायः बाईस घण्टे काम करना पड़ता । एक राय सप्ताह भर बही सिक्किम जारी रहता । मैं वह सब कुछ करता जो वृत्ता कोई भी करना नहीं चाहेगा—जहाज को बंधा इष्ट मीनर बन्ना करता और छोटे से केबिन में जल्दी से पसले वाले बून्ने पर मौज्ज बनाता । उक्त केबिन में पसले वाली मोटर की छपटें और गरमी मुझे बीमार बना देती । मैं सामन को एक टेम्बर में ब्याठा जो उसे केबरी में ले जाता । रवइ के बूनों में मरे पैर छूँब गीले रहते । उनमें प्रायः पानी मरा रहता था पर मुझे उगई लार्स करने का समय ही नहीं मिलता । किन्तु यह सब, मेरे जाल लीचने के मुख्य काम की कठिनाई की तुलना में कुछ नहीं था । जहाज के स्टन (पीछे का भाग) पर पैर रख कर मुझे जाल लीचना पड़ता और उसे समेटना पड़ता । किन्तु जब मैं जाल को लीचने ब्याठा तो वह बहों से उस से भर नहीं होता था । बात यह होती कि जाल लीचने समय बाह्य में नाव जाल की ओर लीची चली जाती । मैंने कई इफ्तों तक पढ़ी किया । इष्ट काम ने मेरा प्रायः अन्त ही कर दिया । मेरे लारे शरीर में अत्यन्त पीड़ा होने लगी और महीनों तक बन्ती रही ।

अन्ततः मुझे विद्याम करने का मौका मिला । मैं सामान के विद्यारे पर बैठ, गीले गडीले गबेले पर रोता । गबेले के अन्दर की एक गीठ को मैं अपनी पीठ के उक्त भाग के नीचे रखता जो अधिक दर्द करता था । यकान से बूर होकर मैं इष्ट प्रकार लता मानो नया किया हो ।

वर्षों तक असामान्य और विचित्र बीमारियों में गुजरने की पड़ता प्राप्त करने के कारण मुझे काफी सहायुभूति और सम्माननाएँ मिली हैं। और इत माल में मैंने काफी नाम कमाया है। मैं कई बार बच्चे और हाइड्रोफोबिया के रोग से मरम जैसा हो चुका हूँ। इसके अलावा भी मुझे एक क बाद एक कोई न कोई बीमारी होती ही रही, मगर केन्सर तथा छय रोग मेरी विशेषता में।

आज मैं उन बातों पर हँसता हूँ किन्तु उन दिनों बड़ा श्लेष होता था। मैं वर्षों तक डरता रहा कि कब के कगारे पर पड़ रहा हूँ। जब बसन्त क महीनों में एर करीदने की बात आती तो मैं सोचता—क्यों अपना पैसा सूट पर बरबाद करूँ, क्योंकि सूट फटने तक तो मैं चिन्दा रहूँगा नहीं।

अब मुझे अपनी तरकशी के विषय में बताते हुए प्रकटा होती है कि मैं इस वर्षों में एक बार भी नहीं मरा।

मैंने यह मरना कैसे बन्द किया ? मैंने हास्यास्पद कल्पना करना छोड़ दिया। हर बार जब मैं कोई उग्र ख्याल देखता, अपने आप हँसता और कहता—बेसो ग्राइडिंग तुम बीस वर्ष से बराबर एक न एक घटक बीमारी से मरते आ रहे हो, फिर भी आज तुम मले-बंगे हो; हाथ ही मैं बीमा कम्पनी ने अधिक पॉलिसी क सिए तुम्हें स्वीकार कर लिया है; ग्राइडिंग, क्या अब भी तुम्हें चिन्तित होने की बेकसूफी पर ठहाका मारकर हँसना नहीं आता ?

मैंने धीमे ही जान लिया कि अपने पर हँसने और अपने विषय में चिन्तित होने के ये दो काम मैं एक साथ नहीं कर सकता। इसलिये अब से मैं अपने पर हँसता ही रहा हूँ।

इसका मतलब यह है कि अपने पर अत्यधिक मरोखा मत कीजिए। अपने मूलतत्पूर्य चिन्ताओं पर हँसने का प्रयास कीजिये, और अब आप देखेंगे कि आपने उन्हें हँसकर मिटा दिया है।

मैंने अपनी आमद का झरिया हमेशा खुला रखा

लेखक—जेन थॉर्प्री

संसार का कल्पित प्रसिद्ध एवं प्रिय पापक—काउन्सिल (गवाह)

मेरा विश्वास है कि हमारी अधिकांश चिन्ताएँ पारिवारिक संकटों तथा पैसों को लेकर होती हैं। मेरा सीमांत या कि मैंने थोक्साहामा के छोटे से कब्रों की एक पेची खडकी से विवाह किया बिच की प्रथमूमी बही पी जो मेरी थी। हम दोनों एक-ही बस्तुओं में रच सते हैं। हम दोनों एक-साही झुनहरा निचम पाकन करने का प्रयास करते हैं अतः हमने अपनी पारिवारिक कठिनाइयों को म्यूनतम रखा है।

मैंने अपनी विधीय विन्ताओं को भी दा ठीकी से कम कर रखा है। पता था या कि हर बात में एक प्रतिशत सम्भार और ईमानदारी बरतना। जब मैं कृपा उपार सेवा का पार्स पार्स चुका देता। बर्मान्नी से अधिक विन्ताजनक बातें अन्य बहुत कम हैं।

दूत-उप में कई नया पया शुरू करता तो मुर्तीवत में उठ पर निभर रहन के लिए एक न एक धन्य अपने हाथ में बरूर रखता। विनोयों का कहना है कि सदाईं एडने का पहला सिद्धान्त यह है कि सप्याई का मार्ग गुला रह। मरे विचार से यह सिद्धान्त विनना सैनिक् संघों पर लागू होता है उतना ही स्थितिगत संघों पर भी। उदाहरणार्थ टेक्सास और ओक्साहामा में एक सुबक की शैलियत से मैंने यहाँ की वास्तविक मरीची को उस समय देगा या जब कि बर्दीछा कदूग उपास्य मूल के कारण बरपा हो गया था। उन रिता हमें उदरपूर्ति के लिए भी कमी कभी बड़ी कम्पिनाई ठठानी पड़ती थी। इन इतमे गरीब थे कि मर विठाती पाहो मयका सम्भरो की एक डब्ये जैसी गापी रिन में कई बार उस प्रदेश में एक स्थान म दूतरे स्थान पर स्नत-सेवाने और जीविका कमाने प। मुता उगम कुछ अधिक मरतसपाण काम पाहिए या इसीलिए मैंने रेन्ने-स्टेशन के एजन्ट के यही नौकरी पर ली और भवकाय के समय उतिपायी सीगने लगा। तयधान् मुझ किरका स्थ में रितीत ऑररेटर का काम मिल गया। मैं दूतरे स्थान एजेण्ट की पदवी पर हपर हपर मका जाता था। जब कभी भी उनमें स बाद बीमार होता सुट्टी पर जाता मयका उसके पाल अधिक काम होता मैं पर। मका जाता। उस नौकरी म मुझे १५ डॉलर प्रति मा मियन ब। बाद में जब मैं लखी के लिए भागे बन्न तो मैंने तरेब स्थान रखा कि भायिक सुरथा की इति म स्थ की नौकरी में लौट जाने का मयना बरवाना करा गुला रहे। बद मरे थिए कपारु का जरिया था और मैंने अपने को उठ जरिये म कभी भलग गरी गिया जब तक कि मैं दूतरी नद और अष्टी जगह पर पूरी तरह जम नहीं गया।

उदाहरणार्थ—१ २८ में जब मैं आनन्दादेना अस्तोत धम्मिभा में किरका स्थ में रितीत ऑररेटर का काम कर रहा था तब एक समय एक मयनवी तार बगनी के लिए आया। उनमें मुता निदार बजाने और काउ बॉय लौट गा। मुता। मयन कहा कि म जप्टा गागा बजना है और मुता म्युर्पोक जाकर रहेज मयता स्थियों पर कोई काम लख देना पाहिए। इसभायिक ही था कि मैं उठ गुा जगा। भी जब उन किरको उतिपाण पर मयना नाम रिमयान रिग। रगा था मय रह रगा।

मने एकम म्युर्पोक हीइ जने के बजय नौ मरिना तक लखपनी म उन मयना म विचार रिया। मयना मैं इत मिये पर पहुँचा कि म्युर्पोक बजने म लख बाईं हाथि नरें लखे बकि लख ही हाग और मैंने वह गुगना बरका उदुन का मिधर कर रिया। मरे लख लख लख का और मैं दूतरे स्थ पर लखता था। म

अपनी जगह, बैठा-बैठा ही सो सकता था और खाने के लिए कुछ बस्पाहार तथा फलें भी व्यवस्था भी कर सकता था।

इसलिए, मैं रवाना हो गया। जब मैं न्यूयॉर्क पहुँचा तो वहाँ एक सजे-सजाए कमरे में रहने लगा। उसका किराया पौंच डॉलर प्रति सप्ताह था। आटोमेट हाटक में मैं मोशन करने लगा। इस सप्ताह तक मैं सड़कों पर चक्कर काटता रहा पर कोरे चक्रवर्ता नहीं मिली। बरि मेरे पास नौकरी पर बापठ झोड़ने का अवसर न होता था मैं चिन्ता से झुझी हो जाता। मैं रेस्ले में पौंच बर्द काम कर चुका था। मेरे पाठ एनिमोरिटी के अधिकार थे। किन्तु मैं उन अधिकारों की रक्षा काम पर न जाकर, नभ से अधिक दिन तक नहीं कर सकता था। न्यूयॉर्क में मुझे सत्तर दिन हो चुके थे, इतलिए मैं ओक्युपाम्मा, रेस पाठ क आचार पर झोट गया और अपने लपकार के जरिये की रक्षा करने फिर से काम पर लगा गया। मैंने कुछ महीनों तक वहाँ काम किया, जैसे बघाये और दूसरी बार प्रयत्न करने फिर न्यूयॉर्क चला गया। इस बार मेरा काम बन गया। एक दिन रेकार्डिंग स्टुडियो ऑफिस क बाहर, मुख्यकाठ के लिए अपनी बारी की प्रतीक्षा कर रहा था कि मैंने रिसेप्टानिस्ट लड़की के सामने गीतार बजाकर गीत गाया— 'बेनी आई ड्रीम ऑफ सिन्काक यार्म ' जब मैं यह गीत गा रहा था उसी समय उस गीत का लेखक नाट शिस्वरकोट' उधरसे गुजरा और गीत सुनता सुनता ऑफिस में चला गया। स्वामाधिक था कि अपना गाना किसी क मुख से सुनकर उसे खुशी होती। उतने मुझे एक परिचय पत्र देकर मिन्टर रेकार्डिंग कम्पनी में भेजा। मैंने रेकार्डिंग मरवावा पर जमा नहीं मुझे संकोच हो जाता था। इतलिए मैं मिन्टर रेकार्डिंग के आदमी की सलाह पर दुख्खा झोट गया। दिन में रेस्ले में काम करता और रात का रेडियो पर काठरॉय-गीत गाता। मुझे यह व्यवस्था पसन्द आ गई। इसका अर्थ यह था कि मैंने अपना लपकार का जरिया खुला रखा और इसलिए मुझे किसी प्रकार की चिन्ता नहीं हुई।

मैं नौ महीनों तक दुख्खा के क्यू रेडियो स्टेशन पर गाता रहा। उन दिनों मैंने और जिमी ब्लेग ने मिलकर एक गीत लिखा जिसका शीर्षक था 'रेट शिस्वर हेयर डेडी ऑफ माइन (मेरे सफेद दाढ़ों वाले पिता) यह गीत बल निकल्य। अमेरिकन रेकार्डिंग कम्पनी के प्रधान आर्बर सेपरथी ने मुझे उत गाने का रेकार्ड मरवाने को कहा। काम बन गया। पचास डॉलर प्रति रेकार्ड के विचार से मैंने कई अन्य रेकार्ड भी मरवाए, और अन्ततः काठरॉय गीत गाने के लिए मुझे सिन्काको के डब्ल्यु एस. एच रेडियो स्टेशन पर नौकरी मिल गई। मरा वेदन चाक्रीय डॉलर प्रति सप्ताह था। चार बर्द वहाँ गाते रहने के पश्चात् मेरा वेदन नभ्ये डालर प्रति सप्ताह हो गया। और मैं तीन ही डॉलर अतिरिक्त प्रति राठ वृत्त स्थानों पर गा-गा कर कमाले लगा।

तब एन् १९३४ में मुझे एक सुयोग प्राप्त हुआ, जिसने मेरी उन्नति की सम्भावनाओं को बहुत अधिक बढ़ दिया। पत्रकारों को श्रुत और पत्रि रचने क

विए 'सीग ऑट हीमेंगी' की ख्याती थी गई और होर्किवुड के निर्माताओं ने काउन्सिल तस्वीरें बनाने का निश्चय किया किन्तु उन्हें एक नए ढंग का काउन्सिल चाहिए था—आ गा मी सक। अमेरिकन रेकॉर्डिंग का मानिक रिपब्लिक रिस्कार्ड ने भी भागीदार था। उन्हन उसके महयानिया एवं भागीदारों से कहा—“अगर आपका गानबाल काउन्सिल की आरम्भकता हा हा मर पाठ एक स्पष्टि है आ हमारे लिए रेकॉर्डिंग करवाता है।” इस प्रकार मैंने विषय - जगत में प्रवेश किया। मैंने श्री डॉक्टर प्रति समाज पर 'गान बाल काउन्सिल' की तरातों में काम करना शुरू किया। विषय में मरी लक्षणा के विषय में मुझ गम्भीर आशंकाएँ थीं किन्तु मैंने बिना नहीं की क्योंकि मैं जानता था कि पुरानी नाचरी पर मैं किसी भी समय पाठ सकता हूँ।

विषयों में मुझ अत्यधिक लक्षणा निरी। आज मुझे एक सगा डॉक्टर प्रतिज्ञाएँ बहुत निष्ठा है और साथ ही नए सभी विषयों का प्राप्त मुनाक का भाषा भाग भी मिलता है। सब भी मैं महसूस करता हूँ कि यह व्यवस्था सगा प लिए मरी सन्धि। पर मुझ चिन्ता नहीं है। मैं जानता हूँ कि पाठ कुछ भी हा मरे पाठ निश्चित सब डॉक्टर बैठ जाने पर भी मैं पुन आत्मसन्ताना जाकर निरुद्ध स्वर में नाचरी कर सकता हूँ। मैंने अपनी लक्षणाएँ का दरिया गुना रणा है।

यह बाणी मैंने भारत में सुनी थी

लेखक : ई. स्टेम्ले जाम्म

वे अमेरिका के अत्यन्त विद्वानों और अपने समय के प्रसिद्ध विमर्शी हैं।

मैंने अपने जीवन के बाल्यक वर्षों में भारत में निरन्तर काम करते-करते विना लिए। मातृम में प्रीति करती तथा अत्यन्त लम्बे वृत्त हुए मरी काम के लक्षण को मरना मरे लिए करिने हा गया। भाठ बर्ष के अन्तर ही मैं रिमार्क तथा स्नापु बहान के कारण इतना हुआ कि हा गया था कि कई बर्षों में अत्यन्त ही हा गया। मुझ एक बार एक अमेरिका में भारत करने की सगा निरी। अमेरिका लौटने समय दरिदर का मर की प्रीति में प्रवेश करत करत में विर अत्यन्त हा गया और मर पाता के लिए मरता के डॉक्टर म मर विमर्श पर यह सान व लक्षणा है।

अमेरिका में एक बार व. सुनी विना लने पर मैं भारत खाना हुआ। किन्तु मर में प्रीति विमर्शिलक्षण के विमर्शियों में बर्ष प्रथम अत्यन्त लम्बे बर्ष के लिए यह सगा पद। उन लम्बे म मर बहान के कारण ही कई बर्ष विर अत्यन्त हा गया। इ सगा न मरे अत्यन्त बर विर का कि कई में भारत लौट हा मर

भाऊंगा। उनसे वेतापनी के बाबजूद मैंने भारत के लिए अपनी यात्रा जारी रखी। किन्तु यहाँ मैं अपने पर पड़ते संकटों का मोहा लेकर पहुँचा। बम्बई पहुँचते पहुँचते मैं इतना बुरा हुआ था कि सीपा यहाँ से पहाड़ी स्थान पर बस गया और कई महीनों तक विभ्रम किया। उक्त विभ्रम के बाद फिर मैं पहाड़ी स्थान से लौट आया और अपना काम करने लगा। किन्तु स्वर्ण ! मैं फिर अपथ होने लगा और एक छप्पे विभ्रम के लिए पुनः पहाड़ी स्थान पर जाने के लिए मजबूर हो गया। बोदे दिन बाद फिर लौट आया, पर मुझे यह जानकर बड़ा धक्का लगा कि मैं अपना काम करने में असमर्थ हूँ। मेरा विभाग, शरीर और र्नापु बुरा हुआ। मेरी शक्ति पूर्ववत् अबाध हो चुकी थी। मुझे भय था कि शारीरिक दृष्टि से मैं जीवनभर बेकार रहूँगा।

यदि मुझे कहीं से मदद न मिली तो अपने मित्रों की सहायता से अमेरिका लौट जाना पड़ेगा तथा स्वास्थ्य का पुनः प्राप्त करने के प्रयास में किसी पत्र पर काम करना होगा। वह मेरे जीवन का अस्मृत अंधकारमय समय था। उन दिनों मैं छलनठ में कई समारोहों का आयोजन कर रहा था। एक रात प्रायः करते समय एक ऐसी घटना घटी जिसने मेरे जीवन को पूर्ववत् बरूँ किया। प्रायः करते समय मैं अपने बारे में विस्कुल नहीं हो रहा था एकएक मुनाई पढ़ा-क्या तुम वह काम करने के लिए तैयार हो जिसके लिए मैंने तुम्हें बुलाया है।”

मैं उत्तर दिया नहीं मगबन्, मैं बुरा हूँ। मेरी शक्ति अबाध हो चुकी है। उत्तर में मुनाई पढ़ा—“यदि तुम वह सब मुझ पर छोड़ दो और उत्तरी चिन्ता न करो तो मैं सब सम्हाल लूँगा।”

मैंने शीघ्र ही उत्तर दिया—‘मगबन्! बेसी भावधि दृष्टा।

मेरे हृदय को बड़ी शान्ति मिली और वह मेरे अंग अंग में व्याप्त हो गई। मैं जानता था कि मैंने बाकी जीत ली है। मुझ में अपार शक्ति आ गई। मैं खुशी से पूछा नहीं समाया। जब मैं रात को अपने स्थान पर लीटा तो मेरे पोंब बनीन पर नहीं पड़ते थे। बरती पत्रि बन गई थी। उक्त घटना के कई दिनों बाद तक मुझे मान ही न रहा कि मेरे भी शरीर है। कई दिनों तक मैं दिन भर काम करने के बाबजूद रात को बेर तक काम करता रहा। और जब बिस्तर पर जाता तो सोवता कि आखिर सोने की जरूरत ही क्या है जब कि मुझ में बहान छेद्यमात्र भी नहीं है। मैं स्वयं ईसा के मसीह या तथा मेरा जीवन शान्ति एवं विभ्रम से सराबोर था।

मेरे सामने प्रश्न उठा कि क्या यह घटना मुझे लोगों को बतानी चाहिए? मुझे कुछ संकोच हुआ किन्तु मैंने महसूस किया कि मुझे कह देनी चाहिए। और मैंने कह दी। उसके बाद तो यह हाक रहा कि सबको अपनी यह बात सुना दी। तब से जीवन के बीच से भी अधिक परिश्रमपूर्ण वर्ष बीत गये हैं किन्तु अब तक पुराने संकट ने फिर से सर नहीं उठाया। मेरी आज बेसी शान्त पहले जमी नहीं थी। उससे केवल शारीरिक अंग ही हुआ हो ऐसी बात नहीं है। मुझे लगा जैसे कि शरीर में नया जीवन मवा मस्तिष्क एवं नई आत्मा प्रवेश कर गई हो। उक्त अनुभव के

उपरान्त मरा जीवन हड़ता स, ऊँचे स्तर पर काम करने लगा। मैंने भी और कुछ नहीं किया, बस उस स्वीकार कर लिया।

तबसे बितने भी मय बीते हैं मैं संसार में चारों ओर घूमता रहा हूँ और दिन में तीन तीन बार भागा करता रहा हूँ। इस पर भी मुझे 'द क्राइस्ट ऑफ़ द इन्डियन रोड' तथा अन्य ग्यारह पुस्तकें लिखने का समय मिल सका है। इतनी व्यस्तता के बावजूद भी मैंने अपने कार्यक्रम में उपरिष्ठ करने में कभी चूक नहीं की; भार न कहीं विश्राम दिया। मरी बिग्याणें कभी स रिखीन हा चुकी हैं और आज ६६ वर्ष की उम्र में भी मुझे भरपूर शक्ति है। आज मैं दूसरों के लिए जी कर, उनकी सहा में आनन्द का अनुभव करता हूँ।

मैं गाबता हूँ कि, मुझे आ शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन आया उसका मनात्मनिक विश्रयण किया जा सकता है तथा उस समझा भी जा सकता है। उस विश्रयण द्वारा ज्ञान हा सकता है कि जीवन ही महान है प्रतापी नहीं। जीवन के मान्य के साधन प्रतापी नगण्य है।

इतना मैं जानता हूँ कि सानक में उस रात मरी जीवनभारा पूर्णरूप से बदल पर ऊपर उठ गई थी। यह इकतीन वर्ष पूर्व की बात है जब मैं निर्गम्यता और नरायण से निरा हुआ था और एक अनजान भाषाज्ञ ने मुझे कहा — 'यदि तुम उस मुक्त सारा हा और उठकी बिन्ता न करोगे तो सब संभाव्य हैगा उसर में मैंने कहा था — "मगबन्! कैली भावकी इच्छा!"

जय शेरिफ मेरे ज्ञान पर आए

पेगड : होमर क्रोय

रचन्यमकार १५ विनेटर्स ब्रेन्नु न्यूयोर्क

१ ३३ का वह दिन मेरे जीवन का अत्यन्त सुभाग्यपूर्ण दिन था। रिंग दिन मैंने एक मर पर मे भ्राता दरबार पर आये और मैं निरुत्के से बाहर निकल गया। पण्डित प्रिन्ट भन्नागी १ स्टैटिस राड पर स्थित मरा घर भरने हापों स भिन्नय चुका था। वह पर उहाँ मर बच्चों म बन्म रिता था और त्रिगमे मैंने आने पतिपर क लय भ्राती बने विचार से। मुझे मर में भी भ्राता नहीं थी कि मर लान पर पटना पड़ी। इस पटना के बाहर वह पूर्व मैंने जाना था कि मैं मर में सब कुछ हूँ। मैंने अपने ब्राह्मण बाट भिन्न द बाट दरार के अरिहार ३५ जाना पर रिगम बन्ने का बन् रिसे से और हा बने लक भन्ने दरिबर के लय रिगम में रहा था। लकी हमन ब्रोडमनेड में रिगम की भर लाने में रिगम से-दर भ्राती दरबान की गार।

मैं छा महीने पारिस में रहा और वहाँ एक उपन्यास लिखा, जिसका शीर्षक था - 'दे ईव डु सी पेरिठ'। जिसरोबर्ट ने पश्ची बार उसकी मूमिका में काम किया था। मुझे कई प्रबोधन दिए गए कि मैं हॉलिवुड में रहकर जिसरोबर्ट के विचारों के लिए बिजब-क्यापॉ सिम्बू, किन्तु मैंने बैसा नहीं किया और म्यूवीक लौट गया। अब वहाँ मेरी मुसीबतों का भी गणेश हुआ।

मुझे लगा कि मेरे में कई आन्तरिक शक्तियों रही पड़ी हैं जिनका मैं अब तक विकास नहीं कर पाया हूँ। मैं अपने को एक कुशास व्यवसायी समझने लगा था। मुझे किसी ने बताया था कि पढ़त जमीन को खरीद कर, जॉन जेकर आस्टर ने सान्नी रूपसे कमा लिये थे, इसलिये मैं भी यह बधा करना चाहता था। पर यह आस्टर या जॉन ? एक मुमकद, प्रवासी। मैंने सोचा - यदि वह इतना कर सकता है तो मैं क्यों नहीं कर सकता ? ... मैं भी बनवान बर्नूंगा। इस निश्चय के साथ मैं बहान-रानी पर लिखी गई पत्रिकाएँ पढ़ने लगा।

मुझ में केवल अज्ञानता का साइत था। जो अज्ञानता एक प्रत्यक्षी की तकमही के बारे में हो सकती है बड़ी मेरी किसी आपवाद को खरीदने और बेचने के बारे में थी। किन्तु उस अपूर्व भौद्योगिक जीवन को प्रारम्भ करने के लिए पैसा कैसे जुटाया जाए ? मैंने अपना घर गिरवी रख दिया और 'कोरेस्टर डिस्ट में मवन निर्माण के उपयुक्त कुछ उत्तम तकिये खरीद लिए। मेरा विचार इस जमीन को काफ़ी ऊँचे दामों बेचने का था ताकि मैं उस बनवाधि द्वारा ऐश्वर्य का जीवन व्यतीत कर सकूँ। हाँकि इसके पूर्व मुझे वाकिरतमर जमीन बेचने का भी अनुभव नहीं था। मुझे उन लोगों पर तरस आया, जो कोरी तनख्वाह लेकर ऑफिसों में गुब्बानी करते हैं। मैंने मन ही मन समाधान किया-शाब्द भगवान से हरेक व्यक्ति को पैसा कमाने की प्रथिमा भवान करना उचित नहीं समझा।

एकाएक मन्दी का ऐसा चकर आया, ऐसा दुःखान आया कि उसमें मुझे सहस्रोंर किया।

मुझे उस जमीन पर २२ डॉलर मासिक कर्ष करने पड़ते थे। बड़ी मुसीबत आ पड़ी। इसके अलावा मुझे रेहन रख मकान पर किरातों में मुमकान भी करना पड़ता था। दाक-रानी का भी फिकर था। बड़ी परेशानी थी। पत्रिकामों के लिए मैं बुदकुले सिलता पर वे बुदकुले किसी की कत्र पर पड़े गए फातिबे की तरह थे। मैं उस जमीन का एक वाकिरतमर दुकाना भी नहीं बेच सका। मैंने वा उपन्यास लिखा वह भी बेकार गया और मैं कौड़ी-कौड़ी का मुहताब हो गया। मेरे पास सिवा टाइप राबटर तथा अपने हॉतों में मेरे गए लोने के कुछ भी नहीं बचा कि उसको रेहन रख कर कुछ रुपया जुटा लेता। दूबकेन्द्र से दूब मिलना तक बन्द हो गया। गैस कम्पनी ने गैस देना बन्द कर दिया और नतीजा यह हुआ कि हमने गैस का वह बूझा खरीदना पड़ा जितने गैसकीन का एक

मुझे कुछ देने आती हैं तो मैं अपने उस दिन का स्मरण करता हूँ जब बड़ड़ी के पिता ने पर बैठे बैठे मैंने बोला था कि "रहास्य में पहुँच कर भी मैं चिन्ता रहा हूँ। इससे अधिक अब क्या सिखेंगा। अब वो उठना ही है।"

इसके इन सिद्धान्तों को ध्यान में रखिए - इधेरी पर धरती न उगारने होनी को स्वीकार कर लीजिये, यदि रहास्य में पहुँच चुके हैं तो ऊपर उठने का प्रयत्न कीजिये।

चिन्ता जैसे प्रबल शत्रु से मेरा संघर्ष

केलक डैप्ली

कुछों के अपने जीवन में मैंने चिन्ता को किसी भी सुखदायक की तुलना में अधिक प्रबल पाया है। मैंने सोच लिया था कि चिन्ता को रोकने का प्रयत्न करना बाजिये नहीं तो चिन्ता धरती का हास कर देगी और तच्छया में बापक बन जाएगी। अतः धीरे धीरे मैंने स्वयं एक उपाय लोभ निःकाश को निःसंश्लिष्ट है -

(१) कुछों के समान अपने आपको विमग्न बनाने के लिए मैं मन ही मन बातें करता। जबारणार्थ - जब मैं फिर से से पढ़ रहा था, मन ही मन दुःखी था - 'मुझे कोई नहीं दया सकता। वह मुझे थोटा नहीं पहुँचा सकता, मैं उसके धूलों की परवाह नहीं करूँगा। मुझे थोटा नहीं छोड़ेगी। कुछ भी हो मैं बड़ा रहूँगा।' इस प्रकार के प्रेरक विचारों से मुझे पर्याप्त तृप्तता मिली। इन्होंने मेरे विचारों को इतना व्यस्त रखा कि मुझे धूलों के प्रहार का पता ही न चला। कुछों के जीवन में कई बार मेरे होठ फट गए थे और आँसुओं पर थोटा आ गई थी। परस्मियों भी तड़क गई थी। फिर से ने एक बार मुझे अलाइ से बाहर उठा फेंका। मैं एक संभावना के कारण-राष्ट्र पर आ गया और उसे तोड़ बैठा। किन्तु फिर से के एक भी धूलों की बात मैंने महसूस नहीं की। केवल एक बार मुझे धूलों की थोटा चकर महसूस हुई जब सेक्टर ऑनलन ने मेरी तीन परस्मियों तोड़ दी थी। उस धूलों की थोटा की मैंने परवाह नहीं की किन्तु उससे मुझे साँघ लेने में कठिनाई होने लगी थी। मैं ईमानदारी से करता हूँ कि उस धूलों के अलावा मैंने कभी किसी धूलों की परवाह नहीं की।

(२) दूसरा उपाय यह था कि मैं चिन्तित रहने की गुरुता का अपने आसपास स्मरण विद्यता रहा। मुझे अधिकतर चिन्ता उस समय होती जब बड़ी कुछों के पहले मैं उसके लिए तैयारी करता। प्रायः कई रातों तक मैं करवटे बदलता रहा। चिन्ता के कारण नींद नहीं आती मुझे मक रहता कि कहीं मेरा हाथ न झूट जाए, कहीं मेरे व्यक्तियों में मोच न आ जाए, कहीं ऑनलन पर थोटा न चला। इस चिन्ता के कारण कुछों के पहले दौर में मैं अपने धूलों की टोक रंग से नहीं बना पाता था। जब

मैं विष्णु हार जाता तो विष्णु से उठ कर सीमा के सामने जा गया हस्ता और मन ही मन कहता "तुम विष्णुने मृत हो आ बस कमी हुई ही नहीं और न कमी हाथ, उल्टी पिता कर रहे हो ! विष्णु छोटी है कुछ बड़े ही वा जैन मिलता है फिर ध्यान से कौन न दिया जान ! मैं मन ही मन करता - स्वाग्ण्य से बड़े कर कौन ही बरतु मान्यपूर्ण नहीं है । मैं अपने का स्मरण रिलता कि धर्मशा और विना से स्वाग्ण्य गिर जाएगा । इस प्रकार क्यों तक लगातार अपने भावना प्रेरणा देने का काम यह हुआ कि मुक्त पर मान ही शर्मा का प्रभाव पड़ने गया और मैंने भी विष्णु छोड़ दी ।

सीमा तथा शशीलम उपाय जो देने दिया यह यह था कि कुली के पद से प्रार्थना करता था । कुली के लिए तैयारी करते समय मैं मैं दिन में कई बार प्रार्थना करता । भगवाड़े में भी कुली की पंथी बजने के पूर्व प्रार्थना करता । उनका बाल्यकाल मैं साधु और शिवाय के साथ रहा था । अब मैं मन को मने के पूर्व मैं कभी प्रार्थना कर लेता हूँ । ईश्वर का धन्दबाण दिया विना मैं कभी भाजन नहीं करता । भगवान में भी इन्होंने बार मरी प्रार्थना कुली है ।

मैंने अनाधान्य में दूर रहने के लिए भगवान से प्रार्थना की

श्रीमद्वा : कैथरीन हॉल्डर

ब गृहस्थ महिष्य दे और १ ७४ ईश्वर भूमिवागिनी कीटी १७ विर्यती में रहनी है

अब मैं कभी भी मरा जीवन मानकमान था । मैंने मैं का दिल भी बंदगी ही । मैं राज उन बेहता हारर जमीन पर मिल रहागी ही । हम सब का मन था कि यह अब मर जागी । मरा कुछ ऐसा शिवाय था कि दिन छोटी पड़ियो ही । मन्त्री मर जाती है उनके समूह बेजबिजत मनपण्य में मर गया जाता है । यह भगवान सब जिन्गी के बरिन्दन नामक छोट बरद में था जहाँ मैं रहती थी । बड़ी ब्रा के विषय मन्त्र में बर उठती थी । अब मैं ब बर्ष ही थी मिस्टर माकन से प्रार्थना करती थी कि हे भगवान मी मैं का मन बड़े हो जा तक जिन्गी का लफिट का अनपधन में न बना पड़े ।

२ बर के बरद मर मा मन्त्र को एक बर उठाना बंट गयी । मन्त्र उमर १ - २ ईश्वर हाथी थी । उसका बरद हो कर मा ही मन्त्र । उम्हें छोटी मन्त्र ही मन्त्री की कि न - बर कुछ का मन्त्र का १७४ म जिन्गी में बरक ही न मन्त्र का उम्हें छोटी का जिन्गी के जिन्गी बरद मन्त्र उम्हें भोजिन मन्त्र का जिन्गी बना पड़ना था । मन्त्र न बर्षे बरद था । वह मन्त्र सब में ही बरक गयी । उन जिन्गी में जिन्गी मन्त्र का जिन्गी के मन्त्र बरद मन्त्र १ - २ में मन्त्र

की धिप्सा होती थी। जब मेरे पड़ोसी मेरे माई को पीड़ा से कण्ठहते सुनते, वे मुझे कॉलेज में रेजिफोन कर देते और मैं संगीत कक्षा छोड़ कर उसे मोरफ़िन का इन्जेक्शन देने पर माग आती। हर रात छाने के पहले मैं तीन तीन पंटे के कम से पड़ी का अकर्म अगाती ताकि मैं अपने माई की बेलमाक के लिए जग सकूँ। मुझे याद है कि मैं आड़ो की रातों में वृष की बातल को शिड़की क बाहर रख देती। वहाँ वह वृष जम कर आइस क्रीम की तरह बन जाता। उसे खाने में मुझे बड़ा आनन्द आता था। आइस क्रीम खाने की इच्छा भी मुझे बगने में अतिरिक्त प्रेरणा देती थी।

उन सभी कठिनाइयों से मैंने दो ऐसी बातें सीसी, जिनसे मैं आरम-अमनि एवं नैराश्य से बच सका और मेरा जीवन स्वस्थ और कटुता से बच गया। पहली बात तो यह थी कि मैंने अपने आपको बारह से चौदह पंटों तक संगीत सिखाने में व्यस्त रखा ताकि मुझे अपने कर्ण का विचार करने का समय ही न मिले। और जब मुझे अपने आप पर गुस्स प्रकट करने का मन होता तो मैं मन ही मन बुराखी—बेलो, जब तक तुम चम फिर सकती हो, का पी सकती हो और तुम्हें पीड़ा से मुक्त हो, तब तक इस संसार में दुम्हें यह नहीं भूझना चाहिए कि तुम मुझी हो।

मैंने यह निश्चय किया कि प्रभु की अनुकम्पामों के लिये उतका आभार मानन की मानसिक दशा उत्पन्न करूँ। हर धरेरे जब मैं बगती, ईश्वर को धन्यवाद देती कि परिस्थितियाँ जैसी हैं उनसे अधिक विगड़ी हुई नहीं हैं। मैंने यह भी निश्चय कर लिया कि अपने संकटों के बावजूद भी अपने को मिश्री के बॉरिनडन के ज्यो में सबसे मुझी समझूँगी। यह ठीक है कि मुझे अपने इस उद्देश्य में सफलता न मिले किन्तु अपने नगर की सबसे अधिक हतह महिला बनने में मुझे सफलता अवश्य मिले। मैं यह भी जानती हूँ कि मेरा कोई भी छापी मुझसे कम विनिवत नहीं रहता था।

मिश्री की इस संगीत सिधिका ने इस पुस्तक में बर्णित दो सिद्धांतों का प्रयोग किया था—उठने अपने आपको स्वस्थ रखा और प्रभु प्रदत्त अनुकम्पामों का लेला रखा। सम्भव है यही परमि आपकी भी सहायता कर सके।

मेरा व्यवहार उन्मादग्रस्त स्त्रीका-सा था

लेखक — कैमेरोब टिप

वे पत्रिकाओं में लिखते थे—

कई वर्षों से मैं कैलिफोर्निया के बार्नर ब्रदर्स स्टुडियो के प्रचार विभाग में बड़े सुख से काम करता रहा हूँ। मैं अकेला था और पीयर लिखता था। मैं बार्नर ब्रदर्स के कलाकारों के बारे में अलबार्स और पत्रिकाओं में कथनाक लिखता।

एकान्त मेरी पदावधि हो गई। मैं अतिरिक्त पम्पिनीय हायरेक्टर बना दिया गया। वास्तव में बात यह थी कि प्रयासहीन नीति में परिवर्तन हो गया था और इस कारण मुझे 'एडमिस्ट्रिव अडिस्ट्रेट' का प्रमाणाधीन पद दिया गया था।

मुझे एक निजी रेकॉर्डर के साथ एक बहुत बड़ा ऑफिस मिला। मरी कानपडा व सिप का सट्टरी व पत्रहर लेगल एक्स्प्लेक्ट और रेडिपामेन व। मैं इसमें अधिक प्रभावित हुआ। मैंने एक नया सूट लौटा दिया और साथ में नृत्यों से बाने करने लगा। मैंने एक नई पारिवर्तित अति मन्नाई। मैं निराल फ साथ निराल और अन्दी अन्दी भावन करक काम में लग जाता।

मुझे रिपाम हो गया था कि वास्तव दर्शन की संयुक्त अनन्तरक नीति मुझे पर ही आधारित है। मैंने जान लिया था कि वेड डेविल ओम्बिडिपानी डेविटेण्ड, जेम्स एग्ने एडवड डी, रोविन्सन एण्डमिन्स हमनी रोगाट एन डीरडन एमकजी रनीप और एन्ड हेने भादि का प्यदिगत और तार्कनिक जीवन पूणतया मरे हाथों में है।

एक महीना भी नहीं हो पाया था कि मुझे उदरजन की भांछा हुई। पापद पर काम था।

मुझे लगती उस समय की मेरी प्रयुक्त प्रवृत्ति यह थी कि मैं खीन पम्पिनीय मिन्नीय और एक्सीरिबि कमटी का प्रपान था। मुझे उस में रुचि थी। मिस्ट की कमाना में भरने निचो स निम्ना मुझे भ्रष्टा लगता था। ऐन्डिन बाद में व वेडके मर सिप मपकारक सिद्ध हुए। प्रदक रेटक के बाद में बहुत रीनार पद जाता था। पर जान समय रातो में प्रायः मुझे भरनी कार का रुक लेना पड़ता था। मैं सिद्ध कर बैठ जाता और फिर गाड़ी चलाता। मर पात्र काम बहुत था और समय कम। सभी काम मरगणू व और मैं उन्हें काम में भरनये था।

अवसुप ही यह मर समय जीवन की अपत्य दुःखर देहा थी। हर समय में देहा से प्रयत्न करता था। मरा बखर पद मया था मैं भी नहीं पाता था और देहा बरा भी कम नहीं हाथी थी।

इसलिए मैं आन्तरिक विचित्रता के एक अतिरिक्त शिष्टान्त व एक परामर्श का सिद्धांत। शिष्टान्त का मे सम्भव होने का एक अति में मुझे उनके मर में पालना था। इतने का कि उस विचित्रता व बहुत में अति शिष्टान्त का में सम्भव था।

उस विचित्रता में बहुत ही अंधे में जाने पूणतय व और मुझे लगता ही लगता रहा कि देहा बरी हाथी है और मैं क्या काम करण हूँ। मुझे लग कि उनके मरी हीमरी की अनेका मर काम में अतिरिक्त लिखनी है। अन्डिन उमर कर उन मर मरा शिष्टान्त हीमरी ही कम लग। बसोकि दो मरगणू एक उमर रात्र मेरी जीव की और मरी अन्तरिक विचित्रता व सिद्ध। एन्डिन और कन्वर्गणों के अन्तर्गत व मर मर में उमर मुझे हीमरी की शिष्टान्त होने के सिद्ध दुःख।

उसने पीठ के सहारे झुक कर मुझे सिगरेट देते हुए कहा, 'मिस्टर चीप हमने कई सूक्ष्म परीक्षण कर लिए हैं। वे परीक्षण आश्चर्यकर्मक भी थे। यद्यपि प्रारम्भिक बॉक्स के समय ही मैंने जान लिया था कि तुम्हें उदररजन की बीमारी नहीं है।'

"किन्तु मैं यह जानता था कि जिस तरह के व्यक्ति तुम हो, जिस प्रकार का काम तुम करते हो, इस आधार पर तुम कभी मेरा विश्वास नहीं करोगे। जब तक कि तुम्हें इस बारे में कुछ प्रमाण न दिखा दिये जायें।'

उसने मुझे घाट एवं एकदरे बताया और मुझे समझाया कि मुझ अब की बीमारी नहीं है।

वह डॉक्टर ने कहा कि इन सभी परीक्षणों के लिए तुम्हें काफी खर्च देना पड़ा, पर कोई बात नहीं। यह कह कर उसने मुझे जिन्ता छोड़ देने का सुझाव बताया।

जैसे ही मैंने डिक्लामर के तौर पर उसे कुछ कहना चाहा कि उसने मुझे राह दिखा और कहा— मैं जानता हूँ कि तुम एकदम इस मुस्ल का प्रयोग नहीं करोगे इसलिए मैं तुम्हें एक सहारा देता हूँ। ये कुछ 'बेधाबोना' की गोस्त्रियों हैं। इनमें से कितनी भी तुम चाहो ले लिया करो। जब न खत्म हो जायें मेरे पास बचे आना और मैं तुम्हें और दे दूँगा। इनसे तुम्हें कोई हानि नहीं होगी। यह इमेधा तुम्हें राहत देती रहेगी।

"लेकिन याद रखो तुम्हें इनकी कतई बकरत नहीं है। तुम्हारे लिए आ बकरी है यह है— जिन्ता का परित्याग।"

अगर तुमने फिर से जिन्ता शुरू की तो तुम्हें वापस यहाँ आना पड़ेगा और मैं तुमसे मारी फ़िस वसूल करूँगा। ठीक है न ?

मैं जाइता तो यह था कि उस उपदेश का मुझ पर असर होता और मैं एकदम ही जिन्ता छोड़ देता। किन्तु ऐसा हुआ नहीं। जब कभी कोई जिन्ता घर पर आने की हाठी मैं गोस्त्रियों लेना शुरू कर देता। उसका असर भी अच्छा होता और मैं अपने आपको एकदम स्वस्थ महसूस करने लगता।

केवल बाद में मुझे लगा कि मैं बर्बर ही गोस्त्रियों से रहा हूँ जब कि मैं इतना फडा हूँ। मैं सिफ़्त की तरह ही बम्बा खोजा था। मेरा बचन अन्तर्गत ही ही पेंड बा फिर भी मैं राहत पाने के लिए छोटी सफ़ेद गोस्त्रियों से रहा था। मेरा धनबहाव एक उन्मादमयता की ही तरह था। जब मेरे मित्र मुझे गोस्त्रियों लेने का कारण पूछते तो मुझे उन्हें सबाई बताने में धर्म आती। बीरे बीरे मैं अपने आप पर हँसने लगा। मन ही मन कहता "बेल्सो केगेरोन थिए ! तुम मूर्खता कर रहे हो। तुम अपने आप को और अपनी इन छोटी प्रवृत्तियों का आत्मस्वकता से अधिक महत्व दे रहे हो। नेट्रेविच केमस केगने और एडवर्ड की रोबीन्सन तो पहले से ही प्रसिद्ध हैं। यदि आज तुम मर जाओ तो भी बर्नर ब्रदर्स और उनके कबाकार तुम्हारे जिन्ता ही काम

बन्धु लेंगे। आइजबर्ग जन्म मागूष, मेकायेंर जौमी टू पिन्डम और पटमिग्न फिंग ही को छो, वे बिना किसी प्रकार की गोपनीयों लिए ही मुद्र का प्रकल्प कर रहे हैं और एक और एक तुम हो कि ' रिन्न पन्निमीटी गिन्ट की बार एकटीपिटी कमटी क प्रधान का काम बिना गतिर्यों निय नहीं कर पाते। पेट की भांतों का ऐंडन म बसान के निय दुर्गद गतिर्यों ऐन्नी पदती हैं।

याद में बिना गतिर्यों लिए ही मैं काम बन्धन लगा। इतस मुक्त गर्न का अनुभव होने लगा। कुछ दिनों बाद मैंने गतिर्यों का नाथी में फैक लिया और हर रात समय पर पर सोट कर भातन करने क पूर्व बाड़ी शायदी एन लगा। इस प्रकार धीरे धीरे मैं स्वस्थ जीवन व्यतीत करने लगा। इतक बाद मैं उत टोंकर के पास फिर कम्प्री नहीं गया।

किन्तु उतका मुक्त पर बड़ा परकल है किन्तुका मूय्य उत समय दी गई भागी पंग से भी अधिक है। क्यों कि उतने मुझे भजन भाव पर रेंकना सिनाया। अपने बुद्धिमान्ती की बात ता उतन यह की कि वह मुक्त पर रेंका नहीं और न उतन मुक्त यह बड़ा कि बिना की कोई बात नहीं। उतन बड़ी गर्मरता म मेरी जैब की भार मगी सात्र लग थी। उतने गतिर्यों का एक छाया-का डिम्बा देखर मुक्त पण्ठा किया। किन्तु उत समय वह जानता था, बिता कि मैं आज जानता हूँ कि वे गतिर्यों राग क लिए नहीं थीं। मानसिक परिवर्तन के लिए थीं।

इस कहानी की सींग यह है कि जो व्यक्ति आज इस प्रकार की गतिर्यों ल रहा हो, अच्छा हो कि वह इस लक्षणों परिच्छद को पढ़े और आत्म करे।

अपनी पन्नि को रफारियों धात लग कर मैंने पिन्ना का
परिचय करना सीखा

लेखक : देवरगुह पिन्डियम मुद्र

१ क हर्मेवर्दे इतिर जयें बायम पिन्डियम

उन्होंने कहा कि मेरे पेट में जो पीड़ा होती है उसका कारण मनोबेगजन्य दबाव है। मैं एक चर्च का मिनीस्टर या इंसलिये पहलू प्रश्न उन्होंने यह किया कि क्या आप के चर्च की कमेटी में कोई बड़ा लंबक व्यक्ति तो नहीं है। जिसका सब काम आप ही को करना पड़ता हो।

जो बात उसने मुझे कही उसे मैं पहले ही से जानता था। मैं बहुत काम कर रहा था। रविवार के दिन प्रयत्न करने के अतिरिक्त चर्च की अनेक अन्य प्रवृत्तियों का बोझ भी मेरे घर पर था। मैं रेड क्रॉस और किसानों का प्रधान था। सप्ताह में दो तीन अन्तिम संस्कारों में भाग लेता और कई अन्य प्रवृत्तियों में भी हाथ बैठाता।

काम का दबाव मुझ पर निरंतर बना रहता था। कभी भी आराम नहीं मिलता था। मैं सदैव तनाव उत्तम और शिष्टों की अवस्था में रहता था। मुझे हर बात की जिम्मा होने लगाती। मरा कलेजा निरन्तर कौपता रहता। पीड़ा इतनी अधिक थी कि मैंने प्रकृता से डाक्टर शिल्पा की सप्ताह के अनुसार काम करना स्वीकार कर लिया। सप्ताह में हर सोमवार को मैं झुड़ी रहता। और बहुत सी जिम्मेदारियाँ और प्रवृत्तियों से भी मैंने झुड़ी ले ली।

एक दिन जब अपनी डेस्क ठाक कर रहा था मुझे एक मुक्ति सुनी-बिछोई मेरी बहुत सहायता की। मैं कुछ प्रयत्न के कारण और अन्य सामग्री देख रहा था। मैंने उनका एक एक करके रद्दी की टोकरी में पैक किया। बकायक मैं रुक गया और मन ही मन कहा— जिस जो व्यवहार हम इन पुराने कामों के साथ कर रहे हो वही अपनी जिम्माओं के साथ भी क्यों नहीं करते? अपनी कड़ की बोटी सम-स्यामा को इही तरह मरुत कर रद्दी की टोकरी में क्यों नहीं पैक देते? इत मुक्तिने तत्काल ही मुझे ऐसी प्रेरणा दी कि मेरे कन्वों पर से बहुतता मारी बोल दूँ-ठा गया। तब से मैंने यह नियम बना लिया है कि जिन समस्याओं के बारे में मैं कुछ कर-पर न लूँ उन्हें रद्दी की टोकरी में डाल दूँ।

एक दिन की बात है, मेरी पत्नी रकावियों को रद्दी की और मैं उन्हें पौठ रहा था। बकायक मुझे एक मुक्ति सुनी। मेरी पत्नी रकावियों बाते धोते गेट गुनगुना रही थी और मैंने मन ही मन सोचा—यह कितनी मुन्नी है! बठतरह वर्ष हुए हमें विवाह किये और तब से यह बठपर रकावियों बोटी बसी आ रही है। यदि धापी के समय ही उठने साथ लिया होता कि आने वाले अठारह वर्षों तक मुझे यही काम करते रहना है तो उन इतनी रकावियों का उठके सामने एक अम्भार—या नबर आया और उठ अम्भार को बोमे का विचार मात्र उठको आतंरित कर देता।

फिर मैंने सोचा—मेरी पत्नी को रकावियों बोमे में कितनी प्रकट की माणति इतमिए नहीं हाती कि उस एक बार में एक रिम की रकावियों ही बोनी पड़ती है। यह सोचकर मुझे अपनी गळ्ठी महसूस हुई और मैंने देखा कि मैं बीते कड़ की,

'आत्र' की और जाने वाले 'कस' की सभी रक्षात्रयो, एक साथ जाने का प्रयास कर रहा था।

मुझे अपनी मूर्खता का मान हो आया। मैं हर रविवार की सुबह शगो को जीवन व्यवहार पर प्रवचन देता था। पर स्वयं तनार चिन्ता और उत्तारक का जीवन बिता रहा था। मुझे अनन्य भाव पर लगना हो भार।

अब मुझे चिन्ताएँ नहीं लतायीं। मेरे पेट में दर्द नहीं होता, मुझे अमिद्रा की बीमारी नहीं। मैं बीती चिन्ताओं का मसन कर के रही की राहरी में पैरु रता हूँ। अब मैं जाने वाले कस की शूटी रक्षात्रयो को आत्र ही या हाप्ने की काशिय नहीं करता।

क्या भाग्यो इस पुस्तक में उल्लेखित एक सूत्र दाद है—“भूत, वर्तमान और भविष्य के मार का एक साथ बहन करने से प्रत्येक प्रत्येक व्यक्ति को सुदृग्हा जाता है। इतथिय भय भी भंगव आरये।

व्यक्त रहने में मुझे अपनी समस्या का हल मिया

देगक डल शुजय

बन्दिह एकरउण्ट १ • साउथ कास्मिड प्नेन्नु कयीटी मितीन्व

मैंने डॉक्टरों से कट्टी-झुब नामक बॉर्ड में मुझे ले जाने की माँगना की, क्योंकि वहाँ पर भरीजों को अपनी इच्छा के अनुसार काम दिना जाता था।

इस कट्टी-झुब बॉर्ड में मेरी 'कोन्स्ट्रक्ट विज' में रुचि बढ़ी। मैंने छः सप्ताह इस जगह को सीखने साधियों के साथ खेकने और इस विषय पर लिखी गई फस्वरटन की किताबें पढ़ने में बिटा दिये। उस से मैं सब तक अस्पताल में रह, हर सप्ताह को विज खेकता रहा। मैंने तैख-चित्र बनाने में रुचि लेना आरम्भ किया। एक शिथक से प्रति दिन सोपहर को तीन से पाँच तक बह कछा खोलता था। मेरे कुछ चित्र तो अभिव्यक्ति की दृष्टि से बहुत ही स्पष्ट और सुन्दर थे। मैंने छक्की पर सुनार की बहुत सी पुस्तकें भी पढ़ी और उसमें बड़ा आकर्षण पाया। मैंने अपने आपको इतना व्यस्त बना दिया कि अपनी शारीरिक दशा के सम्बन्ध में चिन्तित होने का मुझे समय ही नहीं मिलता था। मैंने ग्रेजुएट से ही गई मनोविज्ञान सम्बन्धी पुस्तकें पढ़ीं। तीन महीनों के बाद डॉक्टर लोग मेरे पास आए और उस आरच्यजनक प्रगति पर मुझे बधाई दी। उनके जैसे मधुर शब्द मैंने जीवन में पहली बार सुने थे। मैं सुधी के मारे नाचना चाहता था।

कहने का अर्थ यह है कि अब तक मैं विस्तर पर पड़ा भविष्य की चिन्ता में पुकटा रहा अपने स्वास्थ्य में मैंने कोई तरबकी नहीं की। चिन्ता का विषय मेरे शरीर में पुकटा था खा था। वहाँ तक की दूरी परछियों भी ठेक नहीं हो पायीं। किन्तु जैसे ही मैंने कोन्स्ट्रक्ट विज खेकने में तैख-चित्र बनाने में, और छक्की पर सुनार करने में अपना ध्यान लगाया कि डॉक्टरों ने आकर मुझ अपने स्वास्थ्य में आरच्यजनक प्रगति करने पर बधाई दी। अब मैं सामान्यता स्वस्थ जीवन व्यतीत कर रहा हूँ और मेरे फेफड़े भी आपके फेफड़ों की तरह ही स्वस्थ हैं।

बर्नाड डॉ की बात बाद रखिए— अपने मुस-झुल के विषय में चिन्ता करने का समय मिलना ही आपके मुस का कारण है। इतकिए अपने आपको व्यस्त रखिये-एकसम व्यस्त !

समय बहुत-सी समस्याओं को अपने आप हल कर देता है।

लेखक:— ह्यूई डी मोन्टेन्ट जूनियर

लेखन और मॉडेल डिजाइनिंग ११० वेस्ट १० वीं स्ट्रीट, न्यूयॉर्क

चिन्ता में मेरे जीवन के हर वर्ष भटा सिधे। अठारह से अड़स तक के ये इस वय मेरे पुषा जीवन क असन्त सफक और बेग्लपूर्ण वर्ष होने चाधिये थे।

अब मैं महसूस करता हूँ कि ये हर वर्ष केवल मेरी ही गलती से मह हुए थे।

मुझे हर बात की चिन्ता रहती थी— नौकरी की स्वास्थ्य की परिवार की और अपने हीन माब की। मैं लोगों से मिलने से इतना डरता था कि मीका पाते ही

उनकी भोग घुरा कर बच निकलता। जब कमी काई मरा मित्र गयी में मिल जाता, में उस अनदेगा कर देता। क्योंकि मुझे भय रहता था कि कहीं पर मुझे घटकार न द।

अनजान आदमियों स मिलने में तो मुझ बहुत ही भय डगठा था। परिणाम पर हुआ कि नौकर रखन जाने तीन विभिन्न महानुकारों स मुझे पर करने का यादव नहीं हुआ कि में काम कर लकठा हूँ। इत प्रकार मुझ नौकरी स हाथ धाना पया।

तब आठ पर्यं पूर्ण एक दागदर को र्मन विन्दा पर काबू पा लिया और तब स में बिन्दा मही बनना। उक्त दागदर को में एक ऐम व्यक्ति क कार्यालय में या विमका मुझ स भी अधिक विन्तार्ण थी। किन्तु फिर भी उक्त समान प्रथम विर ध्यकि र्मन भय लक कहीं नहीं देगा। सन् १२ में उक्तम गृह पन कमाया पर बाद में कौड़ी कौड़ी गयीं री। सन् १३ में उक्तने फिर पन कमाया और फिर ला दिया। सन् १३० में भी उक्तने पन कमाया और उतने भी ला दिया। पर दीपानिया हा गया था और उक्तम दुश्मनों और कर्जदारों में उक्तका पीछा पकड़ िया था। उक्तकी मुसीबनें पण्य थीं कि और काई हाता ता पागल हो गया हाता या आत्महत्या कर लता। किन्तु त्रिभ तरद पिक्कन पर पर पानी का अतर मही हाता उतही तरद मुसीबता का उम पर काई अतर नहीं हुआ।

आठ बय पर्यं उमक ऑस्ट्रिया में पीठे मुझ उक्तने दरवां हा भाई और में गाचम ल्या काग। भगवान ने मुझ भी उमक समान बनाया हाता।

बातचीत क शौरान में उक्तने मुझे एक पत्र दिगाया जा उमे उसी कररे मिया था और मही उसे पन्न क गिए करा। बद् पत्र र्कट घटकार स मरा हुआ था। उक्तमे कितन ही गदपूर्ण प्रभ उदाव मने क। यदि मुझे पना बच मिया हाता तो मुझ काट मर जाता। मेंन पूछा - "बिभ, अब तुम इतना क्या उक्तन रोग।"

उत्तर में बिभ स कहा - "देगा, में तुम्हें एक रहस्य बताता हूँ। अरिभ्य में जब कभी भी तुम्हें विन्दा हा ता एक पैन्डिग और कान्य लकर पैठ जाभी और जन्ने विन्दा का विरान्त मया गिय हाको। फिर उक्त कान्य का हादिने हाथ की तरद इतक क मीध क दारर में रख री। कुछ दिन मिहल बन री और फिर उम दगा। फिर भी कुछ तुमन गिया था उक्तई उक्त समय मी लगे विन्दा हाता उक्त कान्य का फिर उमी मरद रण री और कुछ दिना लक बही रहने री। बद् बही मरगिय रहता। उक्तका कुछ मही विगहाता। उक्त दरमिजन तुम्हें विन्दिग बनन कान्य बनसय क दर में बरत कुछ पर-का हा लकणी दे। दगा देला धनुमर है कि पेरे लकने पर का देने कान्य विन्दा तुम्हरे क तरद गान्य हा मरद है।

उक्त कान्य ने मर पर मरदा प्रभाव हाता। अब में कौं स विभ हा कान्य का पन्न हाता भा हाता है और कान्यकर भाव में कमी विन्दा मही हाता।

सम हाकनी कान्यको भी कान्ये भय हा कर देगा है। कान्य विभ कान्यको हा भय विन्दिग है हा लकणी है मरद उम भान कान्य हा कर दे।

घोलने और हिलने—इसलन की मुझे मनाई थी।

लेखक :— मोसेफ - एल - रयान

सुपरबाइबर कोरेन विविजन रोबक टाइप-राइटर कम्पनी बडसबप्लेस
रोकबीके सेन्टर लॉग जार्जटॉड न्यूयॉर्क

बहुत बर्षों की बात है मैं एक मुकदमे में गवाह या और उसके लिए मुझे बहुत मारी मानसिक शोष और चिन्ता का सामना करना पड़ा। जब मुकदमा खत्म हो गया और मैं गाड़ी में बैठ कर घर छोड़ रहा था मुझे यकायक शारीरिक मूर्छा में डेर लिया। दिमाग की बीमारी थी। मेरे दिमाग सँभल लेना ठक असम्भव हो गया। जब मैं घर गया तो डॉक्टर ने मुझे इन्जेक्शन दिया। जब मुझे होश आया तो मैंने देखा कि अन्तिम वार्मिक संस्कार के लिए पेरिश के पादरी बर्षों मौजूद थे।

मैंने अपने परिवार के लोगों के चेहरों पर भयंकर विषाद देखा। मैंने जान लिया था कि मेरी नाम जगमगा रही है। बाद में मुझे पता चला कि डॉक्टर ने मेरी पत्नी को कह दिया था कि आज घण्टे के अन्दर शाब्द मेरी जीवनकाल समाप्त हो जाए। मेरा दिमाग इतना कमजोर हो गया था कि मुझे दिखने, सुनने और बोलने की मनाई कर दी गई थी।

वद्यपि मैं कोई उम्मीद नहीं हूँ, फिर भी मैंने एक बात सीखी है कि ईश्वर से विद्या नहीं करना। इसलिए मैंने अपनी बोलों बंद करके प्रार्थना की " होई तारी राम रवि राखा ' होनी होकर ही रहेगी। हे राम ! होगा वही जो मुझे मन्त्र होता।

बैसे ही मैंने इस विचार को अपनाया मुझे राहत मिली। मेरा मन स्थिर हो गया। मैंने मन ही मन सोचा अनिष्ट क्या हो सकता है ! सिवाय इसके कि रोग तीव्र होकर के साथ फिर से छोड़ जाए और जीवन-नौका डूब जाए। अच्छा है मैं जल्दी ही अपने परम पिता से मिल कर शान्ति प्राप्त कर लूँगा।

एक घण्टे तक मैंने कुर्सी पर बैठे बर्षों के दौरे की प्रतीक्षा की। अन्त में मैंने अपने आपसे प्रश्न किया—क्या मैं मर नहीं सका तो आगे क्या करूँगा ? मैंने निराश्रय कर लिया कि जब मैं स्वास्थ्य काम करने का मरतक प्रयत्न करूँगा। तनाव और चिन्ता की स्थिति में अपने आपको कोसना छोड़ कर अपनी शक्ति का पुनः निर्माण करूँगा।

बढ़ चार बर्ष पूर्व की बात है। तबसे मैंने अपनी शक्ति को इतना कम किया है कि डॉक्टर को भी उस पर आश्चर्य होता है। मैं अब चिन्ता नहीं करता और मुझ में जीने के लिए नया उत्साह है। किन्तु ईमानदारी की बात यह है कि वरि मैंने अनिष्ट का, जो मृत्यु का रूप में मेरे सामने था सामना न किया होता और उस मुषाता न होता तो मेरा विश्वास है कि मैं आज तक चिन्ता नहीं रहता। वरि

मैंने अमित का स्वीकार नहीं किया होता तो अपने ही मन और नासिक से मैं मर गया होता।

आज भी रघुन इतलिय डीविज है कि उम्मेदों समझारी फारमूला-अमित का मुकाबला करो-के सिद्धान्त का अन्नाया।

मन में एक काम हाथ में म्ता हूँ मत्र दूसरे काम की चिन्ता
बिल्कुल छोड़ देता हूँ

१९५६—मोहवे टीह

आज बोहे आक हावर एग्जुक्शन म्पूर्वक के बेपरमेव है।

चिन्ता एक भागत है जिस देने कई दिन हुए छोड़ दिया है। मेरा विरक्त है कि मुख्यतः तीन बातों के कारण मैं चिन्ता को अपने से दूर रख सका हूँ।

पहली बात तो यह कि विनागकारी कलेय को मोह लेने की मुझे ऊरकत नहीं। मरी तीन मुख्य प्रवृत्तियाँ हैं और हर एक प्रवृत्ति ऐसी है जिसमें मुझे बहुत बड़ी कष्टों में मारना होता है। मैं कोल्डिबपा विरमविद्यालय में एक बहुत बड़ी कक्षा में मापन देता हूँ, म्पूर्वकंयापर क बोह आरु हापर एग्जुक्शन का प्रधान हूँ और हापर एण्ड इवर्ग नामक प्रकाशक धर्म के आर्थिक व सामाजिक मुलाक विभाग का अधिकारी भी हूँ। इन तीन विभिन्न प्रवृत्तियों के काम के मारे मुझे शक्ति होने और चिन्ता में पककर काटने का समय ही नहीं मिलता।

दूसरी बात यह है कि मन में एक काम छोड़ कर दूसरा काम हाथ में लेता हूँ तो पहले काम की सभी समस्याओं को ठाक पर रख देता हूँ। मुझे एक प्रवृत्ति से दूसरी प्रवृत्ति का हाथ में लेने से उत्साह और साहस मिलती है। इससे मुझे आराम मिलता है और मेरा दिमाग स्वस्थ हो जाता है।

तीसरी बात यह है कि आर्द्रित बन करने ही नहीं की सभी समस्याओं को अपने दिमाग से निकाल बाहर कर देता हूँ। बरि पेला न करे तो व तदा दिमाग में बनी रहे। हर काम में कुछ न कुछ ऐसी समस्याएँ होती ही हैं या दिमाग पर छोड़े रहती हैं। पर बरि मैं उन जारी समस्याओं को अपने लय पर से जाऊँ और रात भर उन के कारण चिन्तित रहूँ तो मेरा हास्य बिगड़ जाए और साथ ही उन समस्याओं से पार पाने की योग्यता भी मुझ में न रहे।

आर्द्रित टीह का काम करने का टय बहुत अच्छा है। इसके अन्वया बरिष्पेठर १९ का निपम भी मारको बाद ही होता।

यदि मैंने चिन्ता का परित्याग न किया होता तो कभी का कज
में सेट गया होता

लेखक — कोबी मेक

मैं ३३ वर्ष से बेच-बॉक प्रोफेशनल हूँ। उसके पहले मैंने यह काम १८८ के अगमग शुरू किया था। मुझे कोई बेतन नहीं मिलता था। हम पीतल बमहो पर लेखते और दीन के डम्बो, पोडो के बेकार गल्पहो अग्री से बयहाते रहते। अब लेख समाप्त होता, तब हम टोपी पुमाते। किन्तु उससे जो पैसा मिलता वह मेरे लिए कम पड़ता क्यों कि अपनी विचरा भी और छोटे भाई-बहनों का एकमात्र सहारा मैं ही था। कभी कभी हमारे एक को स्टूडेंट, कसम बेक आदि पर गुबारा करना पड़ता।

मेरी चिन्ता के बहुत से कारण थे। केवल मैं ही एक ऐसा मैनेजर था, जिसकी टीम सलत क्यों तक बूटों के मुकामले में बराबर आखिरी रहती आती थी। मैं ही एक ऐसा मैनेजर था जिसने आठ वर्षों में आठ ही बार लेख में मात्र खर्च की। इन अतककताओं के कारण मैं इतना चिन्तित रहने लगा कि मेरा खाना और ठोना इराम हो गया। किन्तु गत पन्चीस वर्षों से मैंने चिन्ता करना बिल्कुल छोड़ दिया है। और मेरा तो यह पक्का विश्वास है कि यदि मैंने चिन्ता का परित्याग न किया होता तो मैं कभी का कज में पहुँच चुका होता।

आज जब मैं अपने पिछले कल्पे जीवन (जिन दिनों मैं पैसा हुआ किन्तु अमेरिका के प्रेसीडेण्ट थे) पर इतिहास करता हूँ तो मुझे विश्वास हो आता है कि निम्नलिखित बातों के कारण ही मैं चिन्ता पर काबू पा सका —

(१) मैं समझ गया था कि चिन्ता करना व्यर्थ है। इससे कोई काम नहीं और इससे जीवन के बरबाद होने का भय लगा रहता है।

(२) चिन्ता मेरे स्वास्थ्य को नष्ट कर देगी।

(३) मैंने अपने आपको आगे होने वाले लेखों को जीतने के लिए बोलना बनाने में तथा तैयारी करने में इतना व्यस्त रखा कि हारे हुए लेखों पर चिन्ता करने के लिए मेरे पास समय ही न रहा।

(४) अन्त में मैंने एक विषय यह किया कि किसी भी लिखाई को, लेख समाप्त होने के पौबीस बच्चे जीतने के पूर्व, उत्तरी मूलों के लिए तालबान नहीं करूँगा। शुरू शुरू में लेख समाप्त होने पर मैं अपने लिखाइयों के साथ कपड़े बरकता था। अमर दीम हार जाती तो मेरे लिए उत समय लिखाइयों की कड़ आखोचना करते तथा उन्हें बड़ी-बड़ी हुनाले से अपने आपको टिकना अतम्मकता हो आता। इससे मेरी चिन्ताएँ और बढ़ जातीं। बूटरे लिखाइयों की उपस्थिति में किसी एक लिखाई की आखोचना करने से मुझे उत्तका सहयोग नहीं मिलता

आर बढ़ मरे मे नाराज हो जाता। नेस में हार जाने के तुरन्त बाद ही शिवादिपों को जा कुछ करना होता फर देता इसलिये वृत्ते दिन करने को कुछ नहीं रहता। और सब तक मेरा रिमाण भी टण्डा हो जाता। और उनकी गलतियों मुझ पर इतनी हावी नहीं रहती। बाग में जब मैं उन शिवादिपों से बातें करता तो वे मुझ पर न नाराज होते, न अपना बचाव करने की कोशिश करते।

(५) मैं उन्हें शिम्पन पेशता; उन्हें प्रालादन देता और उनकी तारीफ करता। उनकी भाषाभाषा करके उन्हें नीच नहीं गिराता। मैं हर भाग्यी के लिए एक दो अच्छी बातें करने का प्रयत्न करता।

(६) मैंने यह महसूस किया कि यह जाने पर मुझे अधिक चिन्ता दानी है इसलिये अब मैं हर रात एक पन्ने विस्तर पर बिताता हूँ और हर दाहुर का थोड़ा ना मिला हूँ। चाहे यह पौष मिनट के लिए ही क्यों न हो। उसके मुझे राहत मिलती है।

(७) मरा तो विस्वात है कि कायत रह कर ही मैं अपनी चिन्ताओं का दूर रूप कर अपनी उम्र को बढ़ा सका हूँ। मैं ८० वर्ष का हूँ किन्तु अपने कार्य से भयकाय छना नहीं चाहता। मैं अपने को हृद भी तभी महसूस करूँगा, जब अपनी पीली गलतियों का दुहराने लूँगा।

कोनी मेरु ने चिन्ता रोकने के बारे में कोई पुस्तक नहीं पढ़ी थी, इसलिये उसने अपने नियम भाग बनाए। भाग भी उन नियमों की तृप्ति क्यों नहीं बना ऐत शिवादिने कभी भावभी उदासता की है। भाग उन्हें यही शिवादिने।

वे हैं वे नियम शिवादिने चिन्ता पर काबू पाने में मेरी उदासता की —

१ .. २ ३ .. ४

‘एक ही साथ सब सध सब साथे सब माए’

हेराक : जॉन हॉमर मीन्टर

देव व लुह पर पुनरमेवक’ नामक पुस्तक के लेखक

हरे बतों परसे मैंने यह समझ लिया था कि चिन्ता से दूर भाग कर उसने कभी क्या नहीं जा सकता पर उसके मरी असम मानसिक रूप से ७) इन्होंने मे उम दूर किया जा सकता है। मैंने यह भी जान लिया था कि नीचे चिन्ता के बाध न होकर मानसिक है।

दोमे प्रेम बर्ष देना गया मैं यह समझता गया कि मगर रूप बहुत ही चिन्ताओं से निपट जाता है। बहुत-बहुत मैं एक क्षण के पहाड़ की चिन्ता को बाद करने की कोशिश करता तो उमे याद करना भी प्राप्त बनिता जाता। इसलिये मरा करना एक नियम है कि जब तक एक क्षण नहीं होता

किसी समस्या पर झुकी न हों और यदि किसी भी समस्या को सदा के लिए अपने मस्तिष्क के बाहर न भी रखा सकूँ तो कम से कम एक सप्ताह के लिए तो उसे रोका ही हूँ। ऐसा करने से यह साम होता है कि समस्या अपने आप ही हल हो जाती है या फिर मेरी मानविक दया ही इतनी बढ़ जाती है कि उस समस्या से मुझे इतना कष्ट नहीं होता।

सर विलियम ओस्टर के दर्शन को पढ़ने से मुझे बहुत सहायता मिली है। वे बहुत बड़े डॉक्टर ही न थे बल्कि श्रीमते श्री महानतम कर्म के एक कुशल कर्मकार भी थे। उनका कुछ धर्मों ने चिन्ता निवारण करने में मेरी बड़ी सहायता की है। उनका सम्मान में विद्ये गये एक भोज के अवसर पर सर विलियम ने कहा था— 'मेरी जो कुछ भी सफलता है उसका भेद मेरी उठ शक्ति को है, जिसके आधार पर मैं अपने दिनचर्य के कार्य में जुटा रहता हूँ और उठको अपनी उत्तमोत्तम योग्यता से करने का प्रयास करता हूँ। अपने गतिष्क को भी मैं उसी पर छोड़ देता हूँ।'

अपनी चिन्ताओं से पार पाने में मैंने एक तोते के धर्मों को अपना एज बना लिया है। उनके बारे में मेरे मिताजी बताया करते थे कि पेंसिल्वेनिया के कर्म के मार्ग में पिंजरे में एक तोता सज्जा रहता था। जैसे ही कर्म के सदस्य उठ दरवाजे से गुजरते तो वह बार बार कहता, 'एक ही ठाणे सब ठाणे, सब ठाणे सब जाय। मेरे मिताजी ने भी मुझे अपनी कठिनाइयों को उसी आधार पर हल करना सिखाया था। मैंने यह जान लिया है कि एक बार में एक ही काम करने से कर्मकार को धान्ति और वैय के साथ बहन कर्म में सहायता मिलती है। इसलिए एक ही ठाणे सब ठाणे का नियम ही भेदस्वर है।

यहाँ भी चिन्ता पर काबू पाने का एक मूलमूल सिद्धान्त छागू होता है। और वह है— 'आज की परिधि में रहिये।' आप इस सिद्धान्त को इस पुस्तक के पिछले पृष्ठों में फिर से पढ़ लीजिए।

जब ईश्वर मेरा पथ—प्रदर्शक है

लेखक : जोसेफ एम काटर

१९३४ कागो एडम्यु सिक्कागो एडिबिजोस

मैंने मुभावस्था और उसके पहले का सारा जीवन निरन्तर चिन्ता करके नष्ट कर दिया। चिन्ता करना मेरा एक ऐसा बन गया था। मेरी कई चिन्ताएँ थीं और उनके कई रूप थे। उनमें से कुछ वास्तविक थीं बाकी सब काल्पनिक। मेरे जीवन में ऐसे अबतक बहुत ही कम आते थे जब मुझे चिन्ता नहीं होती थी। जब चिन्ता ग होती तो जगता—कहीं किसी बात की आपत्ताही तो नहीं कर रहा हूँ।

किन्तु गत, दो साल से एक दूसरे ही ढंग से जीवन बिताने लगा हूँ। मैंने अपनी भूखें तथा भस्मगुणों का विरक्षण करना आरम्भ कर दिया है। यह मेरा अपना निर्भीक और नैतिक आविष्कार था। इससे मुझे अपनी चिन्ता का कारण स्पष्ट होन लगा।

अब तक मैं अपने जीवन को व्यपरीक्षित एवं सीमित नहीं कर पाया था। काम की गसतियों पर मुझे कोप आता था और भविष्य के बारे में भय लगा रहता था।

मुझे बार बार बताया गया कि 'आज' यही 'कम' है जिससे चिन्ता 'मैंने का' की थी। किन्तु उसका मुझ पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा। मुझे केवल खोबील पन्टों के कार्यक्रम को छुड़कर जीवन की लड़ाई भी दी गयी। मुझे यह भी कहा गया था कि 'आज' के जीवन पर ही हमारा अधिकार है और हमें रोज़ खरन मुपागों का पूरा होदन करना चाहिए। मुझे कहा गया था कि यदि मैंने यह किया तो काम की स्पष्टता के कारण भूत या भविष्य के बारे में चिन्ता करने का भरे पाठ समय ही न रहेगा। वह लड़ाई तर्क-संगत एवं निष्कलपूर्ण थी किन्तु मुझे उन मुक्तियों का प्रयाग करने में बड़ी कठिनाई महसूस हुई।

तब, यथाप्यक्त प्रेस अन्ये के हाथ बटोर लगा हा, मुझे अपनी कठिनाइयों का हम निच गया। ११ मार्च १९४२ का दिन था। शाम के ठात बजे थे। हम कुछ मिश्री के साथ गाड़ी में जा रहे थे। उन्हें बिना देनी थी। बरि सीटी - ऑट - स्विच 'डे-जल' नामक एक जहाज से, पुष्टियों बिताकर काम पर सौट रहे थे। मुझे पस रता था। भूँड़ काही थी। अपनी पानी के साथ गाड़ी में पाने के बजाय मैं गाड़ी के सामने की पटरियों पर उतर आया। मैं एक मिनट तक बड़े पसमिने इन्जन की तरफ देखाता रहा। यथाप्यक्त मैंने एक बहुत बड़ा सीमाक्षेत्र (सिम्पलर्यब) देगा। यह जहाज का सिम्बल था। एक पीछी राधनी नजर आ रही थी। लालस ही यह राधनी हरी बन गयी। उसी समय इन्जिनपर म पन्थी बजाई। तब जहाज पर पान गये। कुछ ही पल में जहाज अपनी ११ सीट की यात्रा के लिए रवाना हो गया।

मरा रिमाण बकर गाने लगा। चारों बाय मुझे रह रहकर लपक कर रही थी। मुझे किसी समकार का अनुभव होने लगा। एकाएक आज हुआ कि इन्जिनपरने मुझे अपनी समस्याओं का हल बना दिया है। वह ही राधनी के लहारे अपनी लम्बी यात्रा के लिए रवाना हो रहा था। यदि उसकी जगह मैं होता तो अपनी यात्रा की सभी कठिनाइयों के बारे में एक साथ सोचना और मुश्किल के लिए चिन्तित रहना। क्योंकि अपने जीवन में अब तक कुछ ऐसा ही व्यवहार करना भी रहा है। रोज़ाना पर बैठ - बैठे भी मैं मासिक की चिन्ता करके पबरा रहा था।

अब मैं लपकने लगा - उक्त इन्जिनपरने अपनी यात्रा के मार्ग में अनसारी लम्बी कठिनाइयों की चिन्ता एक साथ नहीं की क्योंकि उक्त जहाज का पय-दार्शन

करने के लिए सिग्नल सगे हुए थे। उनके इंगित पर वह अहाज की गति को कम-बधावा कर सकता था। सिग्नल की पौखी रोशनी गति कम करने का संकेत देती है। सास रोशनी आगे के खतरे के कारण रुक जाने का संकेत देती है। इस प्रकार अहाज की यात्रा सुरक्षित हो जाती है।

मैंने भी मन ही मन प्रश्न किया कि, मैं भी अपनी जीवन-यात्रा के लिए एक उच्चम सिग्नल पद्धति को क्यों न अपनाऊँ? मुझे अपने आप ही इस का उत्तर मिल गया कि मेरे पास भी ऐसी ही एक सिग्नल-पद्धति है। मगबान ने उसे मुझे दिखाई बही उसका संचालन भी करता है। वह अच्छूक है। मैंने उस ही रोशनी की, जिसे कि जीवन-यात्रा सुगम हो जाए, खोज की। पर वह मिलेगी कहीं? मैंने लेखक-मगबान ने ही इन ही रोशनीयों को बनाया है फिर उठी से उनके लिए क्यों न पूछा जाए? मैंने बही किया।

अब मैं जब खतरे की प्रार्थना करता हूँ मुझे दिन भर के काम के लिए ही रोशनी का संकेत मिल जाता है। मुझे कमी कमी पौखी रोशनी भी दिखाई देती है। वो मेरी गति को रोक देती है। कमी कमी मैं सास रोशनी भी देखता हूँ जो मुझे खतरे की ओर बढ़ने से रोक देती है।

अब से मैंने यह खोज की है मुझे कमी कोई चिन्ता नहीं हुई। यद्यपि वहाँ मैं लगातार सास ही ही रोशनीयों मुझे मिलीं और जीवन की यात्रा बिना किसी खतरे की चिन्ता के बहुत कुछ सुगम हो गई। अब मैं हर रंग की रोशनी का महत्त्व समझ कर उठक अनुत्तर बसना सीख गया हूँ।

जॉन डी राइफेल्डर के पंचासीस वर्ष

जॉन डी राइफेल्डर सीनियर अपनी ३३ वर्ष की अवस्था तक करीब १ लक्ष की सम्पत्ति इकट्ठी कर चुके थे और ४३ वर्ष की अवस्था तक संसार की अपूर्व तथा सबसे बड़ी मानोपोली का निर्माण उन्होंने कर लिया था। वह मोनोपॉली थी-ब्रह्म एस्टेट ऑइल कम्पनी की डिप्टी ५३ वर्ष की अवस्था में उनका क्या हाल हुआ? उन अवस्था में चिन्ता में उन्हें जकड़ गया। चिन्ता और जबरदस्त तनाव के जीवन में उनका स्वास्थ्य को विगाड़ कर राग दिया। ५३ वर्ष की अवस्था में ही वे निर्भीक से स्थान लगे। उपर्युक्त शब्द उनके एक जीवनी शगक जॉन क रिग्बार में बरे है।

५३ वर्ष की अवस्था में पापन-शक्ति सम्बन्धी एक रहस्यमयी बीमारी में उनका घर बसाया। उनका सभी बाल बहों तक कि बेटों-बेटियों के भी, मायब हो गए। क्वान भीत पर कोई कोई बाल बच गए। रिग्बार करता है कि उनकी रिपोर्ट इतनी

गर्भर हा गदी थी कि जॉन को म्नी के दूय पर जिम्मा रहने के लिए मजबूर होना पड़ा। डॉक्टरों ने एम्पापसिया की बीमारी पतझाई थी। बास शहने की घर बीमारी प्राण ठोकरना और मय के कारण उत्पन्न होती है। बास शह जाने से बे हतने मन्दीव से स्पष्ट वे कि उन्हें अपनी स्वास्ती पर टोपी पहने रहना पड़ता था। बाद में उन्होंने पीठ मा टॉम्बर के बीमारी की विंग पहनना शुरू किया और जीवन भर वे य सका पान की विंग पहनत रहे।

आरम्भ में रॉडफ़ेल्ड का शारीरिक स्वास्थ्य और दावा बहुत मजबूत था। किशन के पर में उनका मास्टर-पास्त्र हुआ था, इसलिए उनके कर्म पुर और शक्तिशाली थे। उनकी पीठ सीधी और तनी हुई थी और उनकी बात सीध और हल्का सिने हुए थी।

दिनु ५३ का भी अवस्था में जब कि अधिकांश लोग स्वस्थ होते हैं, उनके कंप हुए गय और बाक मही हो गई। उनके एक दूतरे जीवन्ती डेलक जॉन रिफॉर्म के अनुसार, जब वे आरने में देखते तो उनके सामने बृद्ध व्यक्ति का रूप्य नजर आता। मनबहत कार्य, निरन्तर चिन्ता गामियाँ, निश्चिन्त रातो विभाम और कसरत के अभाव के कारण उनके शरीर की शक्ति निरुत्त चुर्ची थी। य शकार के तहत पनी व्यक्ति वे फिर भी उन्हें पथ्य पर रहना पड़ता था। उन्हें एसा मानन करना पड़ता, जिसे एक मितारी भी पकन मही करेगा। उनकी मन्दीक भाव एगमस दस साग डोंगर थी। दिनु उनके भोजन बर कताह में दा डोंगर भी गर्ब नहीं होने थे। डॉक्टर सगा उन्हें गरा दूध और कुछ विरकुट गम का रत था। उनकी पमही का रंग बन्म गया था। सगता था जैम कई पुगना पमरथ उनकी हृदियों के हृद गि तलकर स्पेद रिया गया हो। ५३ वर्ष की अवस्था में उत्तम म उत्तम और मन्वत्त बीमारी रहा भी उनकी मोन म बचाम में अतमय प्रनीण होने लगी।

देना क्यो हुआ? इतना करत था शिठा, दबाव और तनाव का जीवन। उग्रता बगुतः अरगे को बर ब शिकर पहुँचा रिया था। उनके परिचितों का कहना है कि ३३ वर्ष की अवस्था में ही रॉड फेल्ड उम निरपय के साथ अपने काम में मुद पड़े थे। केवल अन्ध और लामग्र गीर की गबर ही उनके मन को हल्का पर लड़नी थी। जब उनको कोई बड़ा काम हा जाया तो वे एक मुद न्यूनता करने लगते। शरने हेत का बरा पर रॉड रैन और विरक विरक बर नाचने लगत। पर यदि उन्हें प्यार में हामि हा जगी तो वे बीमार हा जाते। एक बर उन्होंने पर रैक के शरने म जिना रमा करार ४ हजार डॉलर का अनाज बरार हाय गला कर रिया। रॉन को १५ डॉलर की रकम उनकी बहुत अधिक लगे। उन्हें रात को एक ली के ऊपर मपबर लूकन उठा। रॉडफेल्ड की अन्ता मय न्य हा जैन की हत्ती चिन्ता हुई कि दूतर दिन कबे जब उनका मन्दीकार बर गरीवर भौतिक में पहुँचा तो उसने देगा कि जॉन की रोडफेल्ड मन्ता म

शहर उपर जमीन माप रहे हैं। 'बस्ती करो' उन्होंने भरीं आवाज में कहा "बस्ती अधिक विकल्प नहीं हो गया हो तो हमें अब भी बीमा करा लेना चाहिए। गार्डनर शहर गया और बीमा करा लिया। लेकिन अब वह ऑफिस में छोटा तो उसने देखा कि बॉन डी और भी अधिक उम्रवा की व्यवस्था में हैं। इसी दरमियान उन्हें एक ठार मिछा जिस में बतझाया गया था कि मात से भरा बहाज वृक्षान से बचकर किनारे स्म्य हुआ है। अब उन्हें पहले से भी ज्यादा खुश था इसलिए कि उनके १५ डॉलर बेकार गए। बस्तुतः वे इतने बीमार हो गये कि घर आकर बिस्तर पकड़ लिया। बरा सोचिए, उन दिनों उनकी फन प्रती वर्ष ५ लाख डॉलर की रकम का पन्ना कर रही थी। फिर भी १५ डॉलर के लिए अपने धापको इतना हुआ बना लिया कि उन्हें बिस्तर पकड़ लेना पड़ा।

उन्हें पैसा बढ़ाने और रक्बिारीय स्कूल में पढ़ाने के सिवा किसी काम के लिए समय नहीं था। न उन्हें खेलने का समय था और नहीं आमो—प्रमोद करन का। अब उनके माग्रेदार ने एक पुराना पॉत्र (बहाज) तीन अन्य म्बुठियों के साथ हो हजार डॉलर में खरीदा तो बॉन डी कुछ हो गए और उसमें बैठकर घेर के लिए जाने से इन्कार कर दिया। गार्डनर ने उन्हें घनिवार के दिन दोपहर को काम करते हुए देखा और उन्हें नौका-सेर का आम्नत्व दिया और कहा कि इसमें आओ काम होगा, आप बच्चे की बात मूठ बाइए, थोड़ा आमो प्रमोद भी करिए। रू-पर रोकफेक्टर में उल्लेखित होकर पेटाबनी देते हुए कहा "तुम्हारे जैसा अत्यन्त लचीला आदमी मैंने अकतक नहीं देखा। तुम बैंकों में अपनी और मेरी साथ का पक्का पहुँचा रहे हो। इतना नतीजा यह होगा कि हमारा ध्यापर नष्ट हो जाएगा। मैं तुम्हारे बॉच पर नहीं आऊँगा। मैं उसे देखना भी नहीं चाहता।" और घनिवार का सारा दिन ऑफिस में ही गुजारते रहे।

विनोद और एरम्हर्शन की कमी बॉन डी के ध्यापारिक जीवन की कमजोरी थी। वर्षों के बाद उन्होंने बतझाया 'मैं सते समय हमेशा यह सोचता कि मरी सकलता भरपाई है।

मस्तो करणों की लग्पति होते हुए भी अपने वैमर्ष के नष्ट हो जाने की कास्पनिक चिन्ता किये बिना वे कभी नहीं सोये। सल-बूह और आमोद-प्रमोद के लिए उनके पास समय ही न था। वे कभी पिपेटर नहीं गए, छात्र नहीं लेले किसी पार्टी में नहीं गये। मार्क हबा के रूपन के अतुहार वे पैसे के पीछे पायल हा गए थे। वे अन्य सभी बातों में समझदार थे किन्तु पैस के बारे में पायल थे।

भोहीयो अन्तर्गत इत्यैवैष्य में अपने पड़ोसी के सामने रूकफेक्टर में एक बार स्वीकार किया था कि "मैं लोगों का प्यारा बनना चाहता हूँ।" किन्तु वे व्यवहार में इतने सिपिल और लन्देदी थे कि बहुत कम लोग उन्हें पसन्द करत थे। मारगन को एक बार उनके साथ घन्ना करने के कारण पछताया हुआ। उसने कोप से बड़बड़ाते हुए कहा—"मैं इस आदमी का पसन्द नहीं करता मैं इसक

दर दर जमीन माप रहे हैं। "बस्ती करो" उन्होंने मर्दि आवाज में कहा "बदि अधिक विघ्न नहीं हो गया हो तो हमें अब भी धीमा करा लेना चाहिए।" गाहनर धर गवा और धीमा करा लिया। लेकिन जब वह ऑफिस में छोटा तो उसने देखा कि जॉन डी और भी अधिक उम्रता की अवस्था में हैं। इसी दरमियान उन्हें एक तर मिष्य ग्रिठ में बतछाया गया था कि माल में भरा बहाज वृत्तन से बचकर किनारे लग चुका है। अब उन्हें पहले से भी ज्यादा दुःख या इतसिध कि उनके १५ डॉलर बकार गए। बसुता ये इतन बीमार हो गये कि पर बाकर विस्तर पकड़ लिया। जरा सोचिये, उन दिनों उनकी प्रम प्रशि वर्ष ५ साल डॉलर की रकम का धन्या कर रही थी। फिर भी १५ डॉलर के लिए अपन आपका इतना दुःखी बना लिया कि उन्हें विस्तर पकड़ सना पड़ा।

उन्हें पैसा बढ़ाने और रमिबारीय स्कूच में पढ़ने के सिवा किसी काम के लिए समय नहीं था। न उन्हें खरने का समय था और न ही आमोद-प्रमोद करन का। अब उनका मागीदार ने एक पुराना यौध (जहाज) तीन अन्य व्यक्तिओं के साथ ही हजार डॉलर में खरीदा था जॉन डी कुछ हो गए और उसमें बैठकर सेर के लिए जाने से इन्कार कर दिया। मार्हनर ने उन्हें धनिबार के दिन होपहर को काम करते हुए देखा और उन्हें मीका-सेर का आमन्त्रण दिया और कहा कि इससे आपका काम होगा, आप धन्ये की बात भूख जाइए, छोड़ा आमोद प्रमोद भी कीजिए। इत पर रोकफेखर ने उधेग्रिठ हाकर सेताबनी देते हुए कहा "तुम्हारे देता अल्पत लर्बिया आपसी मैंने अबतक नहीं देना। तुम बँकों में अपनी और मेरी लाल को पकड़ पहुँचा रहे हो। इच्छा नतीजा यह होगा कि हमारा व्यापार नष्ट हो जायगा। मैं तुम्हारे यौध पर नहीं आऊँगा। मैं उसे देवना भी नहीं चाहता।" और धनिबार का सारा दिन ऑफिस में ही गुजारते रहे।

विनोद और एरुमदरुशन की कमी जॉन डी के व्यापारिक जीवन की कमबारी थी। वर्षों के बाद उन्होंने पतछाया "मैं लोले समय हमेशा वह लोचता कि मी लकलता भरबाई है।"

कालों कराई की सम्पत्ति होने हुए भी अपन वैभव के नष्ट हो जाने की कास्यनिक चिन्ता किम बिना के कमी नहीं था। लक-कूद और आमोद-प्रमार के लिए उनका पास समय ही न था। वे कमी पिथटर मही गव ताछ मही लक किमी पारी में नहीं गये। मार्क हसा के कचन के अगुवार के पैस के पीछे पागल हो गये थे। वे अन्य सभी बातों में समझदार ब किन्तु पैस के बारे में पागल ब।

भादीबा अन्तर्गत कर्नियेण्ड में अपने पदासी के सामन रॉकफेखर ने एक बार स्वीकार किया था कि "मैं जेगो का प्यारा बनना चाहता हूँ।" किन्तु ब व्यवहार में इतने शिथिल और छेदी ही ब कि बहुत कम जेग उन्हें पतन् करत थे। मारगन का एक बार उनके साथ धन्या करने के कारण पछताया हुआ। उसने क्रोध से बड़बड़ाने हुए कहा—"मैं इस आदमी को पतन् नहीं करता, मैं इतक

किसी चर्च में हान देत था। ठारे देण के बच के समोरदेणक लून रंगा वेसा कहकर ठक दान धर मर्नना करत। किन्तु उहोने दान देना बन् नही किया। उई एक निगीमन के किनारे स्थित एक ऐसे कॉलेज का पठा पसा त्रिसे वेसा की अन्यथा आशयकता थी। रदन क शगद के कारण पर बन्द किया जानेवासा था, पर उहोने उछरी सहायता धर और लागो होकर इस कॉलेज को दान देकर उस एक शिक्षणस्थल 'शिकामो विद्यालय' का रूप दे दिया। उहोने इसी लोमो की सहायता करना शुरू किया। उहोने टेलोगी फीजेन जैसे इसी विषयविद्यालयो का पन दिया जहाँ डॉ. बॉ. बॉ. बॉ. बॉ. के द्वारा शुरू किए गए कार्य को जारी रखने के लिए पन की बहुत बड़ी आवश्यकता थी। उहोने दुकान धीमारी का उन्मुख्य करने में सहायता की। दुकान की चिकित्सा करनेवाले एक अधिकारी बनकर पार्सल टैम्पु स्टीस में कहा कि बचपन प्रदेण का नाम करनेवाली इत सीमारी म पीड़ित बीमार को पचास सेंट में रख्य दिया जा सकता है किन्तु न पचास सेंट दे कीन। रीकफर में पचास सेंट दे लिए। उहोने दुकान जैसी भण्डार धीमारी का, त्रिसे दण्ड प्रदेण को मंगल-ठा कर रखा था, उन्मुख्य काम के लिए लागो बचपन रख कर लिए। उहोने अपना काम और भारी बढ़ावा और महान अन्तराणीय चाउथेणन की स्थापना की, जो रीकफर चाउथेणन के नाम में प्रसिद्ध है। समूचे संसार से धीमारी और अज्ञानता का उन्मुख्य परना ही इस लक्ष्य का उद्देश्य है।

इस चाउथेणन के लक्ष्य में मेरी भावुकता का कारण पर है कि लगभग दो किंगे दिन रीकफर चाउथेणन द्वारा ही मुझे जीवन दान मिले। मुझे आज भी अच्छी तरह से याद है कि जून १९१२ में मैं पौन में था ता समूचे राष्ट्र में हैजे का प्रकोप फैल रहा था। पीली किलान दक्षिण की तरफ मर रहे थे। इस कारण के कारण हम सिंधी के रीकफर प्रसिद्ध कॉलेज में जाकर बीमारी से बचने के लिए टीका लगाया। पीली और सिंधी लोको को टीके की सुविधा समान रूप से प्राप्त की। और लोको मुझे पहली बार ज्ञान हुआ कि रीकफर के लागो होकर ही संसार में चिकित्सा महान काम हो रहा है।

रीकफर चाउथेणन के महान अर्थ संस्था का उद्देश्य हीरात में बड़ी लो लो मिलता। अपने दंग की वह अन्वेषी श्रेणी है। रीकफर जनन के लिए दूरदली लोडि कई प्रकार के महानुर्ण महानुर्ण बना कर संसार का भाग कर रहा है। इन महानुर्णों के महानुर्ण महानुर्ण का काम दिया जा सकता है। रीकफर की स्थापना ही लक्ष्य है और डॉ. बॉ. बॉ. द्वारा लोको का उन्मुख्य काम के प्रयत्न किए जा सकते हैं। किन्तु इस कार्य के लिए जन की आवश्यकता लो है। उहोने उहोने महानुर्ण के लिए कार्य करनेवाले महानुर्ण लोको का महानुर्ण दान का सिद्ध किया पर उन पर अन्तः अधिकार नहीं करता। वे उनकी पन में महानुर्ण करके लो महानुर्ण महानुर्ण करने में लगे हुए हैं। आज हम लो लो लो

चिन्ता का अन्त और मय में उनके स्वास्थ्य को तोड़कर रल दिया था। अमेरिका की एक अत्यन्त प्रसिद्ध औकनी-सेखिका इडा टारबेल् जब उनसे मिली तो उन्हें देखकर उसे घबका समा। उसने धिक्का है कि "बुढ़ापा मर्यकर रूप से उन के चेहरे पर छा गया था। उनके समान बुढ़ा व्यक्ति मैंने कभी नहीं देखा था। वे इतने बूढ़ क्यों हो गए! जब कि वे अनरल मेकामर से, ब्रिठमे डिडिपिन्ड पर अधिकार कर लिया था, व्यवस्था में कई वर्ष छोटे थे।' उनका स्वास्थ्य इतना िर गया था कि इडा टारबेल् को उन पर दया आनी थी। वह उन दिनों ऐठी पुस्तक लिख रही थी जिसमें उसने स्ट्रेण्डर्ड ऑइड कम्पनी तथा उसके उद्देश्यों की निन्दा की थी। और यह स्वामाधिक ही था कि उस सेखिका के मन में वह मर्यकर बन्धु रूपी कम्पनी और उसके निर्माता के छिब कोई हमदर्दी न होती। फिर भी उसने चिन्ता है कि जब वह रविशारीय स्कूथ में बॉल डी रोकफेल्डर को अपनापन कार्य करते और अपन चारों ओर बैठे छागों के चेहरों को बड़ी उत्सुकता से निहारते हुए देखती, तो उसमें एक अनपचित भावों की उद्भासना होती। समक एवं पारित्यक्तियों के कारण उसके भाव और मी अधिक तीव्र हो जाते और उसे उनक छिब बड़ा जोद होता। छब है मनुष्य का मय के समान मर्यकर धनु अन्ध कोई नहीं!

जब डॉक्टरों ने रोकफेल्डर की चिन्दागी को बचाने का काम हाथ में लिया तब उन्होंने उन्हें तीन नियम बताए और उन नियमों का उन्होंने अपने छेप जीवन में पूरा पूरा पाळन किया। वे नियम ये थे—

(१) चिन्ता से दूर रहिये, कैसी भी परिस्थिति क्यों न हो उसके विषय में चिन्ता न कीजिये।

(२) आराम कीजिये और सुखी हवा में हल्की-सी कसरत किया कीजिये।

(३) मोहन करने का ध्यान रखिये। मोहन उठना ही कीजिये कि वेद में बोधी लगाह बची रह जाय।

बॉल डी रोकफेल्डर ने उन नियमों का पाळन किया और उन्होंने सम्भवतः अपने जीवन को बचा मी लिया। अबकाय प्राप्त करने पर उन्होंने गोष्ठ लखना सीखा, बागवानी शुरू की और अपने पड़ोसियों से गपहाप छद्मने लगे। वे लखन और गाने लगे।

इसके अतिरिक्त वे कुछ काम भी करते थे। मिग्बल्डर का कहना है कि वह भीर मनिद्रा के कारण बॉल डी को मनन करने का समय मिला। वे घुत्ते छागों के बारे में सोचने लगे। अपने पनध्याम के सम्बन्ध में विचार करना छोड़ जब उन्होंने मानव-मुक्त की दृष्टि से देशों के महत्त्व पर विचार किया तो उन्हें बड़ा आश्चर्य हुआ।

राक फल्डर अब अपने रूपों को छस्तों की ताराह में रान में देने लगे। उनका यह रान देना भी कभी कभी बड़ा कठिन काम बन जाता क्योंकि जब कभी वे

किसी कार्य में दान देत था सारे देश के पक्ष के समर्थक तून रंगा पैसा कहकर उस दान की भर्त्सना करते। किन्तु उन्होंने दान देना बन्द नहीं किया। उन्हें लेक मिनीगन के किनारे स्थित एक ऐसे कॉलेज का पता पसा जिसे पैसा की अत्यन्त आवश्यकता थी। रूढ़न के हागढ़ के कारण यह बन्द किया जानेवाला था, पर उन्होंने उतरी सहायता की और माथो डॉक्टर इस कॉलेज को दान देकर उस एक विम्बविद्यालय 'शिकागो विम्बविद्यालय' का रूप दे दिया। उन्होंने दृष्टी लोगों की सहायता करना शुरू किया। उन्होंने टस्वोगी कॉलेज जैसे दृष्टी विम्बविद्यालयों का पन दिया जहाँ जॉन सीडिंग्टन कार्बन के द्वारा शुरू किए गए कार्य का जारी रखन के लिए पन की बहुत बड़ी आवश्यकता थी। उन्होंने दुकबन बीमारी का उन्मूलन करने में सहायता की। दुकबन की चिकित्सा करनेवाले एक अधिकारी डॉक्टर पार्सल डम्प्यू र्वीस ने कहा कि दक्षिण प्रदेश का नाम करनेवाले इस बीमारी से पीड़ित बीमार को पचास सेंट में स्वस्थ किया जा सकता है किन्तु पचास सेंट दे कौन? डॉक्टर ने पचास सेंट दे दिए। उन्होंने दुकबन जैसी भँकर बीमारी का, जितने दक्षिण प्रदेश को संरक्षित-सा कर रखा था उन्मूलन करने के लिए सगरे दरम तर्क कर दिए। उन्होंने अपना काम और भाग बढ़ाया और महान अन्तर्राष्ट्रीय फाउण्डेशन की स्थापना की, जो डॉक्टर फाउण्डेशन के नाम से प्रसिद्ध है। समूह संसार से बीमारी और अज्ञानता का उन्मूलन करना ही हम नरपा का उद्देश्य है।

इस फाउण्डेशन के सम्बन्ध में मेरी भावुकता का कारण यह है कि लगभग दो तिहाई दिन डॉक्टर फाउण्डेशन द्वारा ही मुझे जीवन दान मिले। मुझे धार्य मी अन्ती तरह से पार है कि म् १९३२ में मैं पीन में था तो समूह राष्ट्र में देश का प्रचार फैल रहा था। पीनी कितान मस्त्रियों की तरह मर रहे थे। इस मार्ग के बीच हम विदेश के डॉक्टर मस्त्रियों में जाकर बीमारी से बचने के लिये अपना समय खर्च कर रहे थे। पीनी और विदेशी गरीबों को ठीक की सुविधा समान रूप से प्राप्त थी। और तभी मुझे बरगी बार ठाठ हुआ कि डॉक्टर के लगे डॉक्टरों में गहरा प्रविष्टि महान काम हो रहा है।

डॉक्टर फाउण्डेशन के समान अन्य संस्था का उद्देश्य ही है। वे भी इसी लक्ष्य के लिए कार्य कर रही हैं। डॉक्टर फाउण्डेशन का काम है। वे कि दुनिया में जहाँ जहाँ प्रकार के महारोगों का उन्मूलन करना है। इन लक्ष्यों के अन्तर्गत अन्वेषण का काम किया जा सकता है। बीमारी की रचना तो नहीं है और डॉक्टरों द्वारा लोगों का उन्मूलन करने का काम है। किन्तु इन कार्य के लिए पन की आवश्यकता होती है। इसलिए उन्होंने महान काम के लिए कार्य करनेवाले समूह लोगों का गठन करने का विचार किया जो उन पर अपना अधिकार नहीं रखता। वे उनकी पन में सहायता कर रहे हैं और महान काम में सहायता देते हैं। धार्य हम जिन ही लक्ष्य

फेक्टर को पेनिसिलिन जैसे समत्कार तथा अन्य लोको के छिष्ट, जो उनके पन की सहायता से सम्पन्न हो सकीं, पन्थवाद वे सकते हैं। स्पार्निश मेनेम्बार्थिस नामक बीमारी के कारण ९ % प्रतिशत बच्चे मृत्यु को प्राप्त हो जाते थे, किन्तु माइआपके बच्चे उस बीमारी से नहीं मरते और इसलिए रॉकफेल्डर आपके पन्थवाद के पात्र हैं। माइआ मी मछेरिया तपेरिक इन्स्पुएन्डा, डिप्लीरिया आदि अन्य कई बीमारियों संघार में कैसी हुई हैं। उन बीमारियों का उन्मूलन करने में जो कुछ भी काम हुआ उसके लिए रॉकफेल्डर हमारे पन्थवाद के पात्र हैं।

और रॉकफेल्डर का क्या हाथ था ? क्या उन्हें मानसिक शान्ति मिली थी ? हाँ अन्ततः उन्हें संतोष ही मिला। 'एडन नेवीन्स का कपन है कि सन् १९०९ के बाद मी यदि जनता यह समझती रहे कि रॉकफेल्डर स्टैण्डर्ड ऑइल कम्पनी की अलोचना बयबा आक्षेपों पर चिन्तित रहते थे तो वह उसकी बड़ी भारी शान्ति है।

रॉकफेल्डर मुझी थे। वे पूर्वतया बरक गये थे। यहाँ तक कि उन्हें चिन्ता कमी मी नहीं होती थी। बस्तुतः अपने जीवन की करारी हार के दिनों में मी वे रात को गहरी नींद सोए बिना न रहे।

यह हार उनके सामने उस समय आई जब कि 'इहव् स्टैंडर्ड ऑइल कोर्पोरेशन' को इतिहास में मारी से मारी दण्ड मरने की आज्ञा दी गई। अमरिकन सरकार के अनुसार स्टैण्डर्ड ऑइल कम्पनी एक मोनोपोली थी जो एण्टी ट्रस्ट कानून के समूह विरुद्ध थी। पौन बर तक यह झड़ती चली रही। देश के उत्तम से उत्तम कानून विचारक आमतौर इस मुकदमे का पकते रहे। कानूनी छड़ाई के इतिहास में यह सब से लम्बी छड़ाई थी। किन्तु अन्ततः स्टैण्डर्ड ऑइल कम्पनी हार गयी। जब जब मरोइय ने जिनका नाम केनेता माउन्टेन लेम्बिल या फैसल्य हुनाया तो बचाव पक्ष के बकीरों को यह पक्ष लगा कि जॉन डी को इससे बड़ा पकका छोडोगा। किन्तु उन्हें यह माखम नहीं था कि जॉन डी कितने बरक चुके थे।

उसी रात को एक बकीर ने जॉन डी को फोन पर उस फैसले के सम्बन्ध में बतलाया। उसने बड़ी नरमी से उस फैसले के विषय में बातचीत की और तब चिन्ता स्पष्ट करते हुए कहा 'मिस्टर रॉकफेल्डर आपका है वह फैसल्य आपका मानसिक संतुलन मीग नहीं करेगा और आपको रात में नींद आ जाएगी।'

किन्तु वह जॉन डी ने फोन पर ही मस्तुत्तर बंठ हुए कहा 'मिस्टर जॉनसन डूम चिन्ता न करो मैं जरूर सोऊँगा। अच्छा तो नमस्ते !

वह हास उस व्यक्ति का था कितने एक बार एक सौ पचास डॉलर के बिष्ट विस्तर पकड़ दिया था। वह डीक है कि जॉन डी का चिन्ता पर विजय पाने के बिष्ट बहुत लम्बा समय लगा। जो वे ५३ वर्ष की अवस्था ही में मरनेवाले थे किन्तु बाद में अज्ञानमें बर की अवस्था तक चिन्ता रहे।

पद्य सम्बन्धी पुस्तक पढ़ने के कारण मेरा दाम्पत्य जीवन नष्ट होते होते बच गया

लेखक — श्री आर डब्ल्यू

मैं अपनी कहानी लिखते समय अपना नाम छिपाना पसन्द नहीं करता किन्तु यह हतनी व्यक्तिगत है कि मेरे स्थिर अपना वास्तविक नाम देना सम्भव नहीं है। पर यह कानैंगी इस कहानी के सत्य की छाती बहरें होंगे। बारह बड़े पूर्व मैं उन उन्हे पद कहानी सुनाई थी।

'कोलम्बो छोड़ने के पश्चात् मुझे एक बृहत् औद्योगिक संस्था में नौकरी मिली। पांच बच के पश्चात् कम्पनी में मुझे प्रशासक महासागर के पार मुद्र पूर्व में अपने प्रतिनिधि के रूप में भेजा गया। अमेरिका छोड़ने के एक सप्ताह पूर्व मैंने अपनी जान-पदवान की श्रियो में से एक अत्यन्त सुन्दर और आकर्षक स्त्री से विवाह कर लिया, किन्तु हमारी मुद्रा रात, हम दोनों ही के लिए दुःखदायक एवं निराशापूर्ण रही विवाहकरी मरी पत्नी के लिए। 'हवाई' पहुँचने तक तो यह हतनी निराश एवं भय-हृदय हो गई कि यदि उस जीवन के अत्यन्त रामायण उपक्रम में हार स्वीकार करने तथा अपने पुराने मित्रों का मुँह रिरामे में गान म भारी तो यह तुल्य अमेरिका लौट जाती।

पूर्व में दो वर्ष हमने साथ साथ बड़े संघट में विवाह। मैं हतना बुझी हा गया था कि कभी कभी आत्महत्या करने का भी विचार कर बैठता। एक एक दिन पश्चात् एक पुस्तक में छापी परिचिति का पदम रिया। मुझे लदा से ही पुस्तकों से प्रेम रहा है। एक रात मुद्र पूर्व के भयन एक अचरितमित्र मित्र के पास में गया हुआ था और उनका अच्छे पुस्तकालय को मैं देख रहा था। पश्चात् मैंने हॉटेल बन ही एस्ट की आरहितम मरेज नामक पुस्तक देखी। पुस्तक के टाइटल म ठेका लगा कि वह कोई कोरा उपदेश देने वाली ऐसी-वैसी पुस्तक होगी। किन्तु महत्त उल्लुकावच मैंने उस ग्लोक कर देगा। उसमें अधिकतमः दायर्य जीवन के काम - पच की बातें थी और वे काले रंग म लिखी गयी थीं। उनमें किसी प्रकार की मानता का मंचन मरी मिलता था।

बहि किसी ने मुझे काम पर कोई विचार पढ़ने का सुझाव रिया हाता ता मैं उस सुझाव को अपना अत्यन्त समताया। काम पर मैं पुस्तक पढ़े। मैं तो उस पर विचार लिए लक्षता हूँ। किन्तु हाता दायर्य जीवन हतना पुस्तक का कि मैंने हर कर उस विचार का पढ़ने का निश्चय कर लिया। मन भली मन्त्रन म पुस्तक पढ़ने का काल रिया। म लय करता हूँ कि उस पुस्तक का पन्ना दर जीवन की प्रथम पदनाभी म मैं एक था। मरी मैंने भी उस पुस्तक का पढ़ा। उस पुस्तक में पुस्तक दायर्य जीवन का एक सुगा बहू लक्षता- मैं

बदल दिया। यदि मेरे पास कान्ठों डॉक्टर होते तो उक्त पुस्तक को उपनाने के तमी अधिकार में लीरूँ लेता और उरुकी प्रतियों हजाये भागी दम्पतियों को मुक्त बाँट देता।

मुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉक्टर जॉन बी वाट्सन ने एक जगह लिखा है कि "काम, जीवन का अत्यन्त प्रमुख विषय मान लिया गया है और यह भी मान लिया गया है कि अधिकांशतः पुरुषों और स्त्रियों के मुक्त का टोड़ने में बड़ी एक कारण है।

डॉक्टर वाट्सन का कहना सत्य है। मैं तो इसे मानने के लिये मजबूर हो जाता हूँ। भले ही यह पूरा पूरा सत्य न हो किन्तु अधिकांश बच्चों में यह सत्य सत्य है। तब क्या कारण है कि सभ्य समाज काम से अनभिज्ञ हजाये व्यक्तियों का प्रतिबन्ध विवाह करने की अनुमति दे देता है और उनके दाम्पत्य सुख के संयोगों को गड़ होते देखता रहता है।

यदि हम यह जानना चाहे कि विवाह में कठिनाई क्यों है? तो हमें डॉक्टर बी वी हेमस्टर और फ्लिनिप मेकगोवन लिखित 'बॉट इज रींग विथ मेरेज' नामक पुस्तक पढ़नी चाहिये। इस पुस्तक को लिखने के पहले उन्होंने चार बर्ष तक दाम्पत्य जीवन की बहुत-सी कठिनाइयों के विषय में सोच की थी। उनका कहना है कि केवल अपरबाह मनासिइलेपक ही यह कहेगा कि अधिकांशतया दाम्पत्य जीवन के मन-मुटाव का मूल, काम सम्बन्धी गलत समझौते में है। कुछ भी हो, यदि काम-सम्बन्ध संतोषजनक हो तो अन्य कठिनाइयों से उत्पन्न मन-मुटाव आसानी से मुझा दिए जा सकते हैं। इस कथन की सत्यता में सुझे बरा भी सन्देह नहीं है। वह मैं अपने दुःखद अनुभव के आधार पर जानता हूँ। डॉक्टर वान डी वेल्ड की 'आइडियल मेरेज' नामक पुस्तक, जितने मेरे दाम्पत्य जीवन को गड़ होने से बचा लिया अधिकांशतया तमी बड़े शार्वजनिक पुस्तकालयों से प्राप्त हो सकती है या किसी पुस्तकालय की बुकान से लीरूँ भी जा सकती है। यदि आप किसी दुखे या दुस्ख को घेट बना चाहे तो उन्हें हस्तकला की कोई बस्तु न दीजिए। उन्हें आइडियल मेरेज पुस्तक की एक प्रति उपहार में दे दीजिए। उक्त पुस्तक से उनके जीवन का सुख जितना अधिक बढ़ेगा, उतनी संसार भर की हस्तकला तथा कला की तमी बस्तुएँ भी नहीं बढ़ा सकती।

देख जानौंगी की खजना:—यदि 'आइडियल मेरेज' पुस्तक लीरूँमा आपके लिए मारी पड़े तो एक दूसरी पुस्तक की शिफारिश करता हूँ और वह है वाट्सन इग्नाद और एब्राहम स्टोन द्वारा लिखित 'मेरेज मेन्सुमक'।

म नून नून आन्ध-इनन कर रहा था क्योंकि मुझ आगम पगना
नहीं आता था

छात्र — पॉल सेम्सुन

दशरथ एक पटरियाई १२८१५ विक्रमात् बम्बेय निर्माण

उ मर पूष में लगन मस्त जीवन पिता रहा था। मैं कब तक ही
भारता में रहता था और कभी भाग्य नहीं करता था। रात्र रात्र का मनु-
पक्ष म पक्ष और चिन्तित पर शीला था। पर क्या? इन्दि कि किनी म
नुम पर नहीं पत्रना कि पत्र नून मन्त्री हवा कर रह हा। नून मन्त्री गति
का कम क्यों नहीं पत्र? नून भाग्य क्यों नहीं करत ?

मैं कब कभी उठता, कभी कभी खाता कभी कभी डी पनाता कभी
कभी करत पहनाता और मोटर में बैठकर भाग्य काम पर खाना हा जाता। नून
मय लगता कि यदि मैंने इन्दि कि किनी का बन कर नहीं पत्रता हा कभी पर निन्दि
म निन्दि मागता। मैं सीम्सुन म काम करता। कभी म पर मागता और रात्र को
नून में ही कभी करते का पत्र करता।

मैं भारता इन्दी लगत हा गई कि मैंने इन्दि कि किनी में एक प्रिन्ड पनाता
निन्दि के पत्र बना पत्र। उक्त नून भाग्य काम क पत्र बना। (उक्त मय
भाग्य करने के कभी निन्दि कि किनी उक्त इन्दि कि किनी के कर्तव्य
इन्दि कि किनी में कर दिया गया है। उक्त नून हर मय काम करत गयी पनात,
गात और नून भाग्य ही क करने में निन्दि काम का मुक्त दिया। उक्त मय
कना कि भाग्य करना नहीं पत्रने के करत ही मैं कर्तव्य भाग्य-काम का
गा है।

उक्त म मैंने भाग्य काम का अन्त किया है। उक्त में उक्त का निन्दि पर
कना है ना कर्तव्य करने और का भाग्य दना है और नून मोग है। उक्त में पूरा
भाग्य लेकर भाग्य है। उक्त एक मप्या मुक्त है कर्तव्य में पत्र पत्र म
मय का भाग्य म भाग्य का। उक्त में कर्तव्य और भाग्य पत्र मय ही भाग्य
कना है। उक्त मय कर ना कि कर्तव्य पत्र मय में भाग्य-काम दना है।
उक्त में उक्त निन्दि कि किनी म गयी कना है। उक्त का भाग्य
म कर्तव्य का भाग्य करने का मय पत्र कर है कर्तव्य म कर्तव्य
करता है। उक्त में कर्तव्य कर भाग्य कर नून कर मैं कर्तव्य पत्र देना है कि
भाग्य ही भाग्य म है ना कर्तव्य। उक्त मय ही कर्तव्य कर्तव्य है। उक्त में कर्तव्य
कना ही कर्तव्य ना उक्त। उक्त मय कर्तव्य मय में कर्तव्य कर्तव्य ही

तरह पूर्ण विभाम की अवस्था में रहता हूँ। इन सब बातों का फल यह हुआ कि अब मेरा जीवन सुखद और जीने योग्य बन गया है। और मैं स्नायु-यज्ञान और स्नायु-चिन्ता से पूर्णतया मुक्त हूँ।

एक सच्ची चमत्कारपूर्ण घटना

लेखक : श्रीमति जॉन बर्गर

१९४ डॉक्टरेटो एबेन्सु मिनेपोलिस मिनेसोटा

चिन्ता ने मुझे पूर्णतया हरा दिया था। चिन्ता के कारण मेरा मस्तिष्क इतना उलझ गया था कि जीवन में कोई आनन्द दिखाई नहीं दे रहा था। मेरी थिपों पर इतना बोझ पड़ गया था कि न तो मैं रात का सो सकती थी और न दिन को विभाम कर सकती थी। मेरे तीन बच्चे मुझ से बहुत दूर रिश्तेदारों के पास रहते थे, मेरे पति जो हाथ ही में सैनिक सेवा से छूटे थे, एक वृद्धे शहर में रहकर बकायत जमान का प्रयत्न कर रहे थे। मुझ के बाद मुझे जीवन में सुरक्षा और स्थिरता का समाव महसूस होने लगा।

मुझे भय था की मेरे पति का क्या होगा? मुझे अपने बच्चों के सुख और सामान्य घरेलू जीवन के लिए आवश्यक प्रथम की चिन्ता थी। मुझे स्वयं अपना भी भय था। मेरे पति को कहीं मकान नहीं मिल रहा था और नया मकान बनाना ही एक मात्र उपाय रह गया था। यह सब कुछ मेरी अच्छी अवस्था पर निर्भर था। वही क्यों मुझे वे बातें अधिक बेरती गईं मैं उनके लिए अधिक प्रयत्न करती गईं। और साथ ही साथ मेरी अतृप्तता का भय भी अधिकसे अधिक बढ़ता गया। मुझे किसी भी काम की योजना बनाने में भय लगाने लगा और महसूस होने लगा कि मेरा आत्मविश्वास बाटा रहा है और मैं जीवन में पूर्णतया अतृप्त रही हूँ।

जब प्यारों और अंधकार छा गया था और कहीं से भी उहापता की आशा न रही तो मेरी माँ ने मेरे लिए एक उपाय किया। जिसके लिए मैं उठकी छा आमाती रहूँगी। उसने मुझे फिर से संभर करने की प्रेरणा दी। उसने मुझे हार मानने तथा अपने स्नायु और मस्तिष्क पर से निर्बंधन होने से रोक दिया। उसने मुझे विश्वास छोड़कर अपनी कठिनाई से बचने के लिये प्रेरणासिद्ध किया। वह कहती - 'तुम परिस्थितियों के सामने मुटने डेक रही हो उनका सामना करने के बजाय उनसे डर रही हो और जीने के बजाय चिन्तनी से दूर भाग रही हो'।

इसलिए उठ दिन से मैंने अपनी परिस्थितियों से संघर्ष करना शुरू किया। उठी छताह मैंने अपने माता-पिता को घर छोड़ जाने को कह दिया क्योंकि मैं उन काम अपने हाथ में लेनेवासी थी। जो काम पहले अतृप्त मन्त्र होता था उसे

मैंन कर हाता । मैं मझी भाने दा छोट बच्चा की देखरेख करने लई । मैं मझी छरद छान और गाल-पौने श्शी और मेरा उम्हार बदन लगा । एक समय पर जब बे मर पास बामु भार वा उम्हल दया कि मैं हली करत करत ग गरी हूँ । मुत भाने मर का पिण्ड हा भाना वा, कसेट मैंन संपन करना मुक्त कर दिया वा जोर उक्त में मरी विषय हा रही थी । मैं इस सँग का कर्म नहीं भूँछी कि यदि कसेट विषयि अत्रय मात्रम हा हा मैं उक्तका सामना कर । उक्तक विषय मंफरी पुन कर हा, उक्तक सामन पुदन मत टका ।

मैंने अन्न भरण का मन में बुझा दिया । मैंने अपने सब बच्चों का भरणे पत्र दूना दिया और नद मझन में पत्रि क मय रतन लई । मैंने एक विषय कर दिया कि मैं अन्न अच्छ परिवार क छि एक गच्छिगरी और स्वस्थ मी क रूप में रहूँ । मैं भरण पर, भरणे बच्चों अन्न पत्रि और भरण अन्य कुनभिसों क विषय दखनसे बानन में व्यस्त रहने लई । अपने पत्र में छेकने का नर पास मनप ही नई वा । इस प्रकार पर बमझरी पटना पत्रि हू ।

मैं दिनेदिन छच्छिगरी बनती गई । मैं राम अन्न कुदुख की मझई करने मझन पत्रि क छि जपजन गहन तथा लईरत रहने क मानन क मय बनी । यदति बट में मी दग कग सिगला क छि मय क विचार कर जब कि मैं बह बनी थी तथात जब मैं भरण उक्त पत्रि के सम्मन्य में कमी विषय अत्रय मानन जाने का प्रयत्न नहीं करती । दीर दीर कछिनाइसे के विचार कन हन मय जोर मय में भरणे भय विष्टन हो मय ।

जब म, एक मय दीर गया है । मर पत्रि मुगी और मय पत्रि है । मरा एक मुगर पर है । मैं पत्रि में मय पण्ट काम करती हूँ । मर मीन मय अर मय पत्रि बय है और मय मीन कछिनाइ पर मुगी है ।

मेरे पिताजी यकायक मुझे मिथने आये। एक बम्बे डॉक्टर के नाथ उन्होंने मेरे संकट और बेचक दानों को पकड़ मारते ही मौत लिया। मैंने भी वास्तविकता से पकड़न करने का कारण उन्हें बता दिया।

उन्होंने वहीं उसी समय एक नुस्खा लिख दिया और मुझे समझाया कि धारा और सोने की दवा से से संकट से छुटकारा नहीं मिथता। किसी भी संकट के लिए कबल एक दवा है जो संसार की सभी दवाओं से उत्तम और निस्वल है। और वह है, काम।

मेरे पिताजी का यह कहना कितना सत्य था। काम में लगने की आदत पैदा करना बरा कठिन लग सकता है किन्तु बस्ती या बेर से, सफ़रवा बस्तर मिथ जाती है। इसमें निराशायक दवाओं के गुण निघमान हैं। यह एक तरह की आदत है और एक बार जब आदत हो जाती है तो बाद में इस आदत को छोड़ना अशक्य हो जाता है। पचास वर्षों की गंध पर यह आदत अब भी मेरे साथ है।

मैं इतनी चिन्तित रहती थी कि अठारह दिनों तक भोजन का एक ग्रास भी नहीं लिया

उपेक्षा — कैथरीन डॉलफोम्ब

किस्तान महिला सेरीज का थोडिस मोबाइल, पुरुषामा

तीन माह पूर्व की बात है मैं चार दिन और चार रात तक चिन्ता के कारण सो नहीं सकी और अठारह दिनों तक मैंने भोजन का एक ग्रास भी नहीं लिया। भोजन की सुगन्ध मात्र से मेरा ही मतलबने लग जाता था। जिस मानसिक संकट को मैंने सहा उतका बर्षन करना शक्यों की शक्ति से परे है। शायद नरक में भी इतनी भावना नहीं होगी। मुझे महसूस होने लगा कि या तो मैं पायल हो जाऊँगी या फिर मर जाऊँगी। मुझे विश्व हो गया कि इस तरह से चिन्ता रहना सम्भव नहीं।

जिस दिन मुझे इस पुस्तक की अग्र-प्रति मिथी उसी दिन मेरे जीवन में करबद थी। गत तीन महीनों तक मैं बलुता पुस्तकों के सहारे दिन काटती रही। उनका एक-एक पृष्ठ पढ़ती और जीवन का नया रास्ता ढूँढ़ने के लिए मरक प्रवास करती। इससे मेरी मानसिक अवस्था और मनोवेगों की स्थिरता में जो परिवर्तन आया उस पर एकाएक निस्वात नहीं किया जा सकता। अग्र में रोज के संपर्कों को सह सकती हूँ। आज मैं महसूस करती हूँ कि मेरी विश्विता के कारण, आज की समस्याएँ न होकर कुछ बेसी समस्याएँ थीं। मुझे भय लगा रहता कि कहीं फिर से वे बातें अपना सिर न उठा बैठें।

दिग्गु अथ, अब मुझे किसी बात की विन्ता होने लगती है तब मैं तत्काल ही इस पुस्तक से जो सिद्धान्त सीख है उनका प्रयोग करना शुरू कर देती हूँ। यदि मुझ में किसी काम को आज ही करने की क्षमता जय जाती है तो मैं उस काम को हाथ में ले लूँगी हूँ और उसे तत्काल ही सम्पन्न कर अपने रिवाज से निकाल बाहर करती हूँ। अब मरे सामने ऐसी समस्याएँ आ जाती हैं त्रिनक कारण मैं पहले पागल-ही हो जाती थी तो अब मैं शान्ति से भाग १ के अनुच्छेद ३ की उन तीन अवस्थाओं का प्रयोग करने का प्रयास करती हूँ। पहले, मैं अपने आर से प्रश्न करती हूँ कि होने वाला अनिष्ट क्या है? दूसरे मैं मन ही मन उस अनिष्ट को स्वीकार करने का प्रयास करती हूँ। तीसरे, मैं समस्या पर विचार करती हूँ और देखती हूँ कि यदि मुझ अनिष्ट को स्वीकार करना ही है और उसे स्वीकार करने की मेरी इच्छा भी है तो मैं उस में क्या सुधार कर सकती हूँ। अब मैं किसी ऐसी घटना के बारे में विविक्षित होती हूँ, जिसे मैं बदल नहीं सकती और जिसे मैं स्वीकार करना नहीं चाहती, तो मैं रुक कर इस छोटी सी प्रार्थना को बुराने लगती हूँ।

“ हे मागवन्! त्रिध बात को मैं बाल नहीं सकती उतको स्वीकार करने का विवेक मुझे प्रदान कर, त्रिध को मैं बदल सकूँ उसे बालने का मुझे शारत दे। मुझे सुदि दे कि मैं मले-बुरे को समझ सकूँ ”

इस पुस्तक को पढ़ने के पश्चात् मैं बलुव एक मरीन एवं मोरवपूर्ण जीवन का अनुभव करने लगी हूँ। अब मैं विन्ता से अपने स्वास्थ्य और मुझ का नाश नहीं करती। अब मैं भी बग्यो तक निरा ले सकती हूँ, मैं भोजन का आनन्द उठानी हूँ, सुत्तर से बरदा हट गया है। मेरे शिष्य एक महा मार्ग मुक्त गया है। अब मैं अपने माते और के लौकिक लोभार्थ को देख सकती हूँ तथा उतका आनन्द उठा सकती हूँ। अब मैं ईश्वर को अपने जीवन के लिए तथा इस मोहक संसार में जीने का सुयोग प्रदान करने के शिष्य बन्धवार देती हूँ।

मेरा यह सुधार है कि आर थी इस पुस्तक को बद्द आरवे। इसे अपने विन्तार के बात उभिर। इसकी जो बातें आरधी समरपाओ पर लागू हो, उन पर निघान बना लीजिए। इसका सम्पन्न कीजिए और प्रयास कीजिए। क्यो कि यह पुस्तक सामान्य अर्थ में पढ़ी जानेवाली पुस्तक नहीं है बकि एक मरीन जीवन-बच दिगामे वाली सिद्धिवा है।

